



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2267 kcal białko – 121g tłuszcz – 82g NKT – 32g węglowodany – 305,5g cukry ogółem – 30g błonnik – 34g sól – 7,7g	Dieta łatwostrawna 2239 kcal białko – 115g tłuszcz – 80g NKT – 37g węglowodany – 306g cukry ogółem – 52g błonnik – 24g sól – 7,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połudwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z białej rzodkwi 150g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Połudwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

GLU – zboża zawierające gluten

MLE – mleko i produkty pochodne

SEL – seler i produkty pochodne

JAJ – jaja i produkty pochodne

SOJ – soja i produkty pochodne

GOR – gorczyca i produkty pochodne

S02 – dwutlenek siarki/siarczyny

ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEZ – nasiona sezamu i pochodne

RYB – ryby i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne