



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2427 kcal białko – 129g tłuszcz – 93g NKT – 31g węglowodany – 286g cukry ogółem – 38g błonnik – 41g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2494 kcal białko – 109g tłuszcz – 98g NKT – 37g węglowodany – 310g cukry ogółem – 82g błonnik – 34,5g sól – 5,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z cukinii 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana 80g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej 150g (MLE, JAJ, GOR) Jabłko 150g Kompot 200ml	Krem z cukinii 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, MLE)

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