



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2237 kcal białko – 104g tłuszcz – 93g NKT – 28g węglowodany – 292g cukry ogółem – 52g błonnik – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2279 kcal białko – 107g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 378g cukry ogółem – 80g błonnik – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ogonówka 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (GOR, MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Ogonówka 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Miód 25g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza 200g Kefir 200g (MLE)	Banan 150g Kefir 200g (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