



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2570 kcal białko – 108g tłuszcz – 101g NKT – 40,5g węglowodany – 331g cukry ogółem – 89g błonnik – 42g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2398 kcal białko – 122g tłuszcz – 87g NKT – 44g węglowodany – 295g cukry ogółem – 109g błonnik – 32g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Paszтет 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Paszтет 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Pierogi wigilijne 220g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Udło gotowane 150g (MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Serek naturalny 150g (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