



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2613 kcal białko – 123g tłuszcz – 106g NKT – 30g węglowodany – 334,5g cukry ogółem – 30g błonnik – 40g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2428 kcal białko – 122g tłuszcz – 101g NKT – 30g węglowodany – 305g cukry ogółem – 42g błonnik – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja i makreli 100g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja i tuńczyka 130g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż 60g Kurczak curry 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa 200g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż 60g Kurczak curry 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa 200g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z cebulką 150g (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody 100g (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU, MLE) Serek wiejski 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