



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2141 kcal białko – 106g tłuszcz – 91g NKT – 32g węglowodany – 270,5g cukry ogółem – 45g błonnik – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2315 kcal białko – 108g tłuszcz – 90g NKT – 31g węglowodany – 312g cukry ogółem – 75,5g błonnik – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (GLU, MLE) Mielonka 30g (GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z buraka, ogórka i jabłka 150g (GOR) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Surówka z białej rzodkwi 100g (MLE, GOR, JAJ) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynki 100g 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