



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2259 kcal białko – 85g tłuszcz – 90g NKT – 25g węglowodany – 311g cukry ogółem – 80g błonnik – 33g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2437 kcal białko – 104g tłuszcz – 100g NKT – 39g węglowodany – 309g cukry ogółem – 73g błonnik – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pyzy z cebulką 250g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pierogi z serem twarogowym 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ) Jogurt naturalny 50g (MLE) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Pomarańcza 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Banan 150g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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