



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2496 kcal białko – 110g tłuszcz – 117,5g NKT – 38g węglowodany – 315g cukry ogółem – 35g błonnik – 44g sól – 7,3g	Dieta łatwostrawna 2357 kcal białko – 112g tłuszcz – 98g NKT – 39g węglowodany – 318g cukry ogółem – 69,5g błonnik – 31,5g sól – 6,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Makaron pełne ziarno 80g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100g (GOR) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Makaron 80g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Papryka czerwona konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 20g Jabłka 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłka 200g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mus owocowy Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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