



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2269 kcal białko – 122g tłuszcz – 81g NKT – 26,5g węglowodany – 277g cukry ogółem – 33,5g błonnik – 36g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2233 kcal białko – 121g tłuszcz – 73,5g NKT – 31g węglowodany – 279g cukry ogółem – 53g błonnik – 23g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, SOJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Gulasz z wołowiny z warzywami 150g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 150g Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami 150g (GLU) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka curry 200g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka curry 150g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mus owocowy Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 150g (MLE) Mus owocowy

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