



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2369 kcal białko – 119g tłuszcz – 82g NKT – 28g węglowodany – 363,5g cukry ogółem – 42g błonnik – 40g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2335 kcal białko – 110,5g tłuszcz – 95,5g NKT – 37g węglowodany – 296g cukry ogółem – 54g błonnik – 18g sól – 6,4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Ogórek kwaszony 100g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa grochowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem i truskawkami 300g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem i truskawkami 300g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka z cebulą 150g Pomidory ze szczypiorkiem 200g Mandarynki 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe 100g (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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