



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2433 kcal białko – 110g tłuszcz – 93,5g NKT – 29,5g węglowodany – 322g cukry ogółem – 39,5g błonnik – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2232 kcal białko – 108g tłuszcz – 86g NKT – 25g węglowodany – 284g cukry ogółem – 59g błonnik – 30g sól – 6,4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (GLU) Twarożek 100g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna pęczak 80g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałatka z mozzarellą 200g (MLE) Jabłko 150g Kefir 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałatka z mozzarellą 200g (MLE) Jabłko 150g Kefir 200g (MLE) 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