



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2537 kcal białko – 120g tłuszcz – 114g NKT – 40g węglowodany – 315g cukry ogółem – 54g błonnik – 36,5g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2459 kcal białko – 109g tłuszcz – 113g NKT – 38g węglowodany – 303g cukry ogółem – 78,5g błonnik – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet jajeczny 140g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 80g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150g (GLU, MLE) Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet jajeczny 140g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Marchew gotowana 150g (GLU, MLE) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 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