



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2577 kcal białko – 103g tłuszcz – 117g NKT – 28g węglowodany – 335g cukry ogółem – 70g błonnik – 48g sól – 8,5g	Dieta łatwostrawna 2527 kcal białko – 117g tłuszcz – 106g NKT – 41g węglowodany – 319g cukry ogółem – 90g błonnik – 30g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pierogi wigilijne 250g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem 150g Makowiec 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ) Jogurt 30g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pierogi z serem twarogowym 250g (GLU, MLE, JAJ, SOJ) Surówka z marchwi z olejem 150g Ciasto drożdżowe 50g (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Jogurt 30g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Kefir 200g (MLE)	Mandarynki 100g Kefir 200g (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