



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2509 kcal białko – 119g tłuszcz – 111,6g NKT – 34g węglowodany – 320g cukry ogółem – 41g błonnik – 36,5g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2514 kcal białko – 131g tłuszcz – 106g NKT – 36g węglowodany – 310g cukry ogółem – 68g błonnik – 25g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet z soczewicy 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 80g (GLU, MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Sałatka brokułowa 120g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Sałatka brokułowa 120g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE)	Banan 150g Serek 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