



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2447 kcal białko – 120g tłuszcz – 102g NKT – 33,5g węglowodany – 275,5g cukry ogółem – 37g błonnik – 36,5g sól – 7,2g	Dieta łatwostrawna 2490 kcal białko – 112g tłuszcz – 108g NKT – 39g węglowodany – 292g cukry ogółem – 44g błonnik – 25g sól – 7,2g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska z ryżem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana 80g Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa neapolitańska z ryżem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna 80g Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa 150g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GOR, SOJ) Surówka z rzodkwi białej 70g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GOR, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (MLE)	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