



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2364 kcal białko – 112g tłuszcz – 99g NKT – 36g węglowodany – 286g cukry ogółem – 31g błonnik – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2375 kcal białko – 101g tłuszcz – 92g NKT – 37g węglowodany – 310g cukry ogółem – 62g błonnik – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Pomarańcza 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 150g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż sypki 80g Leczo 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż sypki 80g Leczo 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 70g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Serek wiejski 150g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 70g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Serek wiejski 150g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek 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