



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2283 kcal białko – 112g tłuszcz – 87g NKT – 31g węglowodany – 309g cukry ogółem – 84g błonnik – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2371 kcal białko – 117g tłuszcz – 95g NKT – 36g węglowodany – 302g cukry ogółem – 106g błonnik – 28g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 120g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 120g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) 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