



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2325 kcal białko – 137g tłuszcz – 75g NKT – 30g węglowodany – 302g cukry ogółem – 49g błonnik – 45g sól – 8,6g	Dieta łatwostrawna 2366 kcal białko – 122g tłuszcz – 75g NKT – 30g węglowodany – 315g cukry ogółem – 89g błonnik – 27,5g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana 80g Łopatka pieczona 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynki 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana 80g Udziec z indyka pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynki 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 330ml Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy 330ml Kajzerka (GLU)

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