



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2361 kcal białko – 108g tłuszcz – 88g NKT – 28g węglowodany – 324g cukry ogółem – 26g błonnik – 43,6g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2575 kcal białko – 120g tłuszcz – 116g NKT – 39g węglowodany – 304,5g cukry ogółem – 53g błonnik – 28g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Smalec z fasoli 80g Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem 25g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna, pęczak 80g (GLU) Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kapusta zasmażana 150g (GLU) Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ) Sałata 20g Sałatka pieczarkowa 120g (GOR, JAJ) Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ) Sałata 20g Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Jabłko 150g 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