



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2481 kcal białko – 129g tłuszcz – 98g NKT – 40g węglowodany – 329g cukry ogółem – 84g błonnik – 62g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2287 kcal białko – 101g tłuszcz – 83g NKT – 40g węglowodany – 296g cukry ogółem – 113g błonnik – 30g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Ogórek 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 200g Herbata 200ml
Obiad	Krem z cukinii 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 200g (SEL) Kompot 200ml	ZKrem z cukinii 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Jogurt owocowy 150g (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