



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2364 kcal białko – 119g tłuszcz – 98g NKT – 28g węglowodany – 318g cukry ogółem – 39g błonnik – 44g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2451 kcal białko – 109g tłuszcz – 93g NKT – 33g węglowodany – 349g cukry ogółem – 61g błonnik – 25g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ogonówka 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Ogonówka 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z bułką tartą 240g (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z bułką tartą 240g (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka 120g (RYB, JAJ, GOR) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Bułka grahamka z serem i warzywami (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kajzerka z serem i warzywami (MLE, 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