



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2354 kcal białko – 120g tłuszcz – 75g NKT – 32g węglowodany – 341g cukry ogółem – 75g błonnik – 39g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2290 kcal białko – 115g tłuszcz – 81g NKT – 37g węglowodany – 311g cukry ogółem – 96g błonnik – 26g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Rzodkiewka 50g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Twarożek 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Mus owocowy
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti w sosie boloneze 350g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti w sosie boloneze 350g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Ogórek 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 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