



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2351 kcal białko – 98g tłuszcz – 92g NKT – 23g węglowodany – 303g cukry ogółem – 47g błonnik – 45g sól – 5,5g	Dieta łatwostrawna 2388 kcal białko – 89,5g tłuszcz – 97g NKT – 24g węglowodany – 303g cukry ogółem – 71g błonnik – 30g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana 80g Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza 200g Kefir 200g (MLE)	Pomarańcza 200g Kefir 200g (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