



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2423 kcal białko – 118g tłuszcz – 112g NKT – 38g węglowodany – 292g cukry ogółem – 32g błonnik – 37g sól – 6,7g	Dieta łatwostrawna 2317 kcal białko – 109g tłuszcz – 96g NKT – 38g węglowodany – 310g cukry ogółem – 50,5g błonnik – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Krem z dyni 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron pełne ziarno 80g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron 80g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie warzywnym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, 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) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Ogórek 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (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