



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2451 kcal białko – 100g tłuszcz – 104g NKT – 31g węglowodany – 307g cukry ogółem – 35g błonnik – 34g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2443 kcal białko – 104g tłuszcz – 87g NKT – 36g węglowodany – 334g cukry ogółem – 77g błonnik – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (GLU, MLE) Ser topiony 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Pyzy z cebulką 280g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Pyzy z mięsem 250g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Serek naturalny 150g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 150g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Serek waniliowy 150g (MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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