



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2391 kcal białko – 110g tłuszcz – 98g NKT – 29g węglowodany – 314g cukry ogółem – 36g błonnik – 38g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2411 kcal białko – 116g tłuszcz – 101g NKT – 36g węglowodany – 299g cukry ogółem – 53g błonnik – 22g sól – 6,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Ogórek kwaszony 50g (GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami 210g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jaglana gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka z cebulą 150g (SOJ, GOR) Pomidory ze szczypiorkiem 200g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane 100g (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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