



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2400 kcal białko – 121g tłuszcz – 95g NKT – 32g węglowodany – 283g cukry ogółem – 38g błonnik – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2012 kcal białko – 111g tłuszcz – 69g NKT – 25g węglowodany – 249g cukry ogółem – 59g błonnik – 27g sól – 5,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Dżem 25g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Kefir 200g (MLE)	Jabłko 150g 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