



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2412 kcal białko – 104g tłuszcz – 105g NKT – 32g węglowodany – 329g cukry ogółem – 53g błonnik – 40g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2318 kcal białko – 106g tłuszcz – 102g NKT – 35g węglowodany – 301g cukry ogółem – 80g błonnik – 28g sól – 4,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z soczewicy 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem mrożona, gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem mrożona, gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GOR) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 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