



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2221 kcal białko – 120g tłuszcz – 95g NKT – 29g węglowodany – 275g cukry ogółem – 40g błonnik – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2324 kcal białko – 120g tłuszcz – 93g NKT – 33g węglowodany – 301g cukry ogółem – 77g błonnik – 28g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Kompot 200ml	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko gotowane 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) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE)	Banan 150g 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