



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2321 kcal białko – 105g tłuszcz – 98g NKT – 30g węglowodany – 272g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2367 kcal białko – 116g tłuszcz – 84g NKT – 36g węglowodany – 300g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Ogórek 50g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 150g Wątróbka duszona z jabłkami 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 150g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 70g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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