



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2266 kcal białko – 124g tłuszcz – 91g NKT – 37g węglowodany – 285g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2403 kcal białko – 123g tłuszcz – 94g NKT – 39g węglowodany – 307g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 34g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Łopatka pieczona 120g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynki 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jaglana gotowana 80g Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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