



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.02.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2449 kcal białko – 128g tłuszcz – 93g NKT – 37g węglowodany – 314g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 42g sól – 7g | Dieta łatwostrawna 2169 kcal białko – 106g tłuszcz – 77g NKT – 36g węglowodany – 293g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g |
|----------------------|---|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 200g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 200g Herbata 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 180g (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 180g (MLE, GLU, SEL, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Serek naturalny 150g (MLE) Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR) | Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR) |

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