



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2138 kcal białko – 106g tłuszcz – 91g NKT – 32g węglowodany – 270g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2315 kcal białko – 108g tłuszcz – 89g NKT – 31g węglowodany – 312g cukry ogółem – 75,5g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Mielonka 30g (GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałatka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Surówka z białej rzodkwi 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Kefir 200g (MLE)	Banan 150g Kefir 200g (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