



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2102 kcal białko – 86g tłuszcz – 81g NKT – 32g węglowodany – 274g cukry ogółem – 87g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9,5g	Dieta łatwostrawna 2342 kcal białko – 93g tłuszcz – 88g NKT – 35g węglowodany – 316g cukry ogółem – 117g błonnik pokarmowy – 26g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 140g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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