



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2168 kcal białko – 95g tłuszcz – 91g NKT – 26g węglowodany – 290g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2199 kcal białko – 107g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 299g cukry ogółem – 78g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, 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) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza 200g 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