



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2384 kcal białko – 104g tłuszcz – 105g NKT – 28g węglowodany – 307g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 43g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2146 kcal białko – 103g tłuszcz – 77g NKT – 26g węglowodany – 305g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 29g sól – 4,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Surówka z marchewki z olejem 80g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet gotowany w sosie własnym 130g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki z olejem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) 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