



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2309 kcal białko – 114g tłuszcz – 96g NKT – 36g węglowodany – 262g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2228 kcal białko – 101g tłuszcz – 87g NKT – 35g węglowodany – 274g cukry ogółem – 59g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmień pęczak, gotowana 80g (GLU) Udka z kurczaka pieczone 200g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Brokuły mrożone gotowane 100g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Brokuły mrożone gotowane 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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