



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2439 kcal białko – 127g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 304g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2406 kcal białko – 114g tłuszcz – 96g NKT – 35g węglowodany – 312g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 29g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Klop wieprzowy w sosie pieczarkowym 120g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Klop wieprzowy w sosie pomidorowym 120g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 50g Sałatka gyros z ketchupem 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (MLE)	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (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