



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2152 kcal białko – 92g tłuszcz – 88g NKT – 25g węglowodany – 294g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2226 kcal białko – 105g tłuszcz – 82g NKT – 31g węglowodany – 307g cukry ogółem – 76g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (MLE, JAJ, GOR) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g 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) Mus owocowy 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) Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynki 200g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Banan 150g Jogurt 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