



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2332 kcal białko – 114g tłuszcz – 83g NKT – 40g węglowodany – 299g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2310 kcal białko – 111g tłuszcz – 81g NKT – 42g węglowodany – 298g cukry ogółem – 105g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Ogórek 50g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Marchewka z groszkiem (gotowana) 200g (GLU) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Udko z kurczaka gotowane 150g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Marchewka z groszkiem (gotowana) 200g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) 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