



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2313 kcal białko – 131g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 286g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 41g sól – 7,7g	Dieta łatwostrawna 2102 kcal białko – 108g tłuszcz – 73g NKT – 36g węglowodany – 267g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 28g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 200g
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina duszona w sosie chrzanowym 180g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina duszona w sosie chrzanowym 180g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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