



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2334 kcal białko – 128g tłuszcz – 80g NKT – 29g węglowodany – 323g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 46g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2419 kcal białko – 116g tłuszcz – 95g NKT – 32g węglowodany – 317g cukry ogółem – 82g błonnik pokarmowy – 30g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 70g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) 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