



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2421 kcal białko – 113g tłuszcz – 107g NKT – 28g węglowodany – 298g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 40g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2259 kcal białko – 114g tłuszcz – 86g NKT – 26g węglowodany – 300g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety duszone w sosie własnym 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza 200g Serek wiejski 150g (MLE)	Banan 150g Serek wiejski 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