



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2400 kcal białko – 121g tłuszcz – 95g NKT – 32g węglowodany – 283g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 38g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2012 kcal białko – 110g tłuszcz – 69g NKT – 25g węglowodany – 248g cukry ogółem – 59g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL) Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Jabłko 150g Kefir 200g (MLE)	Jabłko 150g 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