



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2412 kcal białko – 104g tłuszcz – 105g NKT – 32g węglowodany – 329g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2318 kcal białko – 106g tłuszcz – 102g NKT – 35g węglowodany – 301g cukry ogółem – 80g błonnik pokarmowy – 28g sól – 4,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350g (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z soczewicy (smażony) 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (MLE, GLU) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (RYB, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Jogurt 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