



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.02.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2421 kcal białko – 128g tłuszcz – 100g NKT – 37g węglowodany – 297g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g | Dieta łatwostrawna 2220 kcal białko – 116g tłuszcz – 77g NKT – 34g węglowodany – 309g cukry ogółem – 96g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g |
|----------------------|---|--|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jaja i makreli 100g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jaja i tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 100g Jabłko 150g Kompot 200ml | Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g Jabłko 150g Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło 130g (GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Kefir 200g (MLE) | Rogal maślany (GLU, MLE, 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