



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.02.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2181 kcal białko – 122g tłuszcz – 77g NKT – 28g węglowodany – 300g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6,5g | Dieta łatwostrawna 2411 kcal białko – 124g tłuszcz – 85g NKT – 32g węglowodany – 330g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6,5g |
|----------------------|--|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Pomarańcza 200g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 150g Herbata 200ml |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 50g Ćwikła 70g (S02) Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE) | Bułka kajzerka (GLU) 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