



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2265 kcal białko – 122g tłuszcz – 84g NKT – 33g węglowodany – 299g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 42g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2402 kcal białko – 121g tłuszcz – 87g NKT – 35g węglowodany – 321g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 27g sól – 9,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200l (MLE, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Łopatka pieczona 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynki 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jaglana gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Sok wielowarzywny Kajzerka (GLU)

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