



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2495 kcal białko – 131g tłuszcz – 119g NKT – 35g węglowodany – 279g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 33g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2353 kcal białko – 125g tłuszcz – 95g NKT – 33g węglowodany – 309g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 22g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Karkówka pieczona 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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