



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2439 kcal białko – 129g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 304g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2306 kcal białko – 101g tłuszcz – 95g NKT – 29g węglowodany – 305g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Klops wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Klops wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka gyros z ketchupem 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Kefir 200g (MLE)	Jabłko 150g Kefir 200g (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