



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.02.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2327 kcal białko – 119g tłuszcz – 75g NKT – 28g węglowodany – 336g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 41g sól – 8,6g	Dieta łatwostrawna 2320 kcal białko – 113g tłuszcz – 74g NKT – 33g węglowodany – 338g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 28g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Cytryna 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Cytryna 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml

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