



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2449 kcal białko – 127g tłuszcz – 105g NKT – 36g węglowodany – 286g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2257 kcal białko – 113g tłuszcz – 88g NKT – 36g węglowodany – 278g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Paszтет 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Paszтет 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Pomidor 70g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Udło z kurczaka pieczone 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Ciasto Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udło z kurczaka gotowane 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Ciasto Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 35g (MLE) Szynka z kurczaka 35g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 250g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 35g (MLE) Szynka z kurczaka 35g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 250g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	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