



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2314kcal białko – 117g tłuszcz – 91g NKT – 30g węglowodany – 302g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 31g sól – 5,5g	Dieta łatwostrawna 2435 kcal białko – 114g tłuszcz – 92g NKT – 31g węglowodany – 328g cukry ogółem – 82g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynki 100g Maślanka 330ml (MLE)	Banan 150g Maślanka 330ml (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