



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2369 kcal białko – 144g tłuszcz – 83g NKT – 34g węglowodany – 275g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 33g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2341 kcal białko – 113g tłuszcz – 94g NKT – 38g węglowodany – 274g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Bigos 150g (GLU, MLE, SEZ, GOR, SOJ, SEL, S02) Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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