



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2166 kcal białko – 112g tłuszcz – 91g NKT – 28g węglowodany – 277g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2472 kcal białko – 119g tłuszcz – 104g NKT – 33g węglowodany – 318g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Ogórek 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonnesse 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Mandarynki 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonnesse 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 150g (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