



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2359 kcal białko – 115g tłuszcz – 94g NKT – 30g węglowodany – 320g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2396 kcal białko – 120g tłuszcz – 82g NKT – 33g węglowodany – 349g cukry ogółem – 75g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Pyzy z duszoną cebulką 280g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pyzy z mięsem 250g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (MLE)	Jabłko 150g Serek naturalny 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