



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2418 kcal białko – 111g tłuszcz – 103g NKT – 33g węglowodany – 279g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2037 kcal białko – 97g tłuszcz – 73g NKT – 28g węglowodany – 261g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 25g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SEL, SOJ) Pomidor 100g Surówka rzodkwi białej 140g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SEL, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko 150g Kefir 200g (MLE)	Jabłko 150g 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