



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2325 kcal białko – 92g tłuszcz – 105g NKT – 30g węglowodany – 318g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 44g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2182 kcal białko – 99g tłuszcz – 87g NKT – 33g węglowodany – 303g cukry ogółem – 95g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g 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, GOR) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z soczewicy 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Pierogi leniwe z jogurtem (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150g (MLE) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny 330ml Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny 330ml Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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