



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2066 kcal białko – 93g tłuszcz – 77g NKT – 26g węglowodany – 273g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6,5g	Dieta łatwostrawna 1939 kcal białko – 94g tłuszcz – 58g NKT – 26g węglowodany – 271g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony (smażony) 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety gotowane w sosie własnym 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mus owocowy Maślanka 330ml (MLE)	Mus owocowy Maślanka 330ml (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