



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2178 kcal białko – 114g tłuszcz – 94g NKT – 29g węglowodany – 274g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 37g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2281 kcal białko – 114g tłuszcz – 91g NKT – 32g węglowodany – 300g cukry ogółem – 76g błonnik pokarmowy – 29g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 150g (MLE, SEL) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE)	Banan 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