



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2121 kcal białko – 109g tłuszcz – 67g NKT – 25g węglowodany – 290g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2341 kcal białko – 111g tłuszcz – 77g NKT – 29g węglowodany – 318g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	upa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 60g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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