



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2476 kcal białko – 115g tłuszcz – 98g NKT – 33g węglowodany – 332g cukry ogółem – 83,5g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2336 kcal białko – 122g tłuszcz – 90g NKT – 35g węglowodany – 303g cukry ogółem – 99g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona 80g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) 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