



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2254 kcal białko – 125g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 295g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2273 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 38g węglowodany – 291g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 23g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Jajko gotowane Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Łopatka pieczona 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynka Maślanka 330ml (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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