



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2370 kcal białko – 104g tłuszcz – 109g NKT – 35g węglowodany – 264g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2106 kcal białko – 99g tłuszcz – 94g NKT – 36g węglowodany – 226g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 22,5g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Kotlet drobiowy 150g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Brokuły (mrożone) gotowane 100g Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuły (mrożone) gotowane 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	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