



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2418 kcal białko – 126g tłuszcz – 119g NKT – 32g węglowodany – 266g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 32g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2489 kcal białko – 136g tłuszcz – 101g NKT – 31g węglowodany – 306g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 21g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Karkówka pieczona 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	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