



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2379 kcal białko – 127g tłuszcz – 98g NKT – 33g węglowodany – 295g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 36g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2447 kcal białko – 121g tłuszcz – 96g NKT – 37g węglowodany – 321g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 27g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z mięsem 250g (JAJ, GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Surówka z marchwi z olejem 100g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2, JAJ) Pierogi z mięsem 250g (JAJ, GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Surówka z marchwi z olejem 100g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka gyros z ketchupem 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, SO2, SEZ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml

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