



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2234 kcal białko – 113g tłuszcz – 69g NKT – 28g węglowodany – 331g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 35g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2227 kcal białko – 107g tłuszcz – 67g NKT – 33g węglowodany – 333g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 21g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Maślanka 330ml (MLE)	Kajzerka (GLU) Maślanka 330ml (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