



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2240 kcal białko – 128g tłuszcz – 76g NKT – 29g węglowodany – 275g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7,6g	Dieta łatwostrawna 2245 kcal białko – 127g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 259g cukry ogółem – 79g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 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