



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2360 kcal białko – 115g tłuszcz – 95g NKT – 30g węglowodany – 319g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2265 kcal białko – 119g tłuszcz – 79g NKT – 33g węglowodany – 322g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 110g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona konserwowa 50g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Pyzy z cebulką 280g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pyzy z mięsem 250g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek 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