



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2466 kcal białko – 114g tłuszcz – 106g NKT – 35g węglowodany – 282g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2103 kcal białko – 103g tłuszcz – 76g NKT – 30g węglowodany – 264g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 25g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR, MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 80g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (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