



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2085 kcal białko – 94g tłuszcz – 77g NKT – 27g węglowodany – 278g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6,5g	Dieta łatwostrawna 2029 kcal białko – 97g tłuszcz – 61g NKT – 26g węglowodany – 284g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 29g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet mielony (smażony) 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet (gotowany) w sosie własnym 140g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałatka jarzynowa 220g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałatka jarzynowa 220g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mus owocowy Maślanka 330ml (MLE)	Mus owocowy 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