



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2354 kcal białko – 105g tłuszcz – 110g NKT – 35g węglowodany – 252g cukry ogółem – 41g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2355 kcal białko – 104g tłuszcz – 102g NKT – 37g węglowodany – 264g cukry ogółem – 85g błonnik pokarmowy – 17g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana 60g Bitka z wieprzowiny w cebulce (duszona) 120g (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana 60g (GLU) Bitka z wieprzowiny (duszona) 120g (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sałatka grecka 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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