



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2156 kcal białko – 118g tłuszcz – 100g NKT – 32g węglowodany – 254g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2272 kcal białko – 120g tłuszcz – 101g NKT – 37g węglowodany – 277g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Mandarynka Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 150g (MLE, SEL) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posiłek 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