



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2121 kcal białko – 110g tłuszcz – 67g NKT – 25g węglowodany – 290g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g | Dieta łatwostrawna 2341 kcal białko – 111g tłuszcz – 76g NKT – 29g węglowodany – 318g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g |
|----------------------|---|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Pomarańcza Kompot 200ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany 60g Leczo 300g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Banan Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Serek wiejski 150g (MLE) Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) | Serek wiejski 150g (MLE) Kajzerka (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