



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2248 kcal białko – 104g tłuszcz – 80g NKT – 32g węglowodany – 329g cukry ogółem – 82g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2158 kcal białko – 112g tłuszcz – 71g NKT – 34g węglowodany – 312g cukry ogółem – 99g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek 80g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Mandarynka Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, 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