



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2757 kcal białko – 141g tłuszcz – 103g NKT – 32g węglowodany – 362g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 40g sól – 6,7g	Dieta łatwostrawna 2697 kcal białko – 125g tłuszcz – 94g NKT – 37g węglowodany – 355g cukry ogółem – 88g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350g (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi z serem i kaszą gryczaną (gotowane) (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Pierogi z serem twarogowym (gotowane) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 40g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	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