



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.04.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2154 kcal białko – 107g tłuszcz – 91g NKT – 32g węglowodany – 273g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2457 kcal białko – 109g tłuszcz – 99g NKT – 34g węglowodany – 325g cukry ogółem – 81g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynki Kefir 200g (MLE)	Banan 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