



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2146 kcal białko – 113g tłuszcz – 75g NKT – 26g węglowodany – 304g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 45g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2246 kcal białko – 102g tłuszcz – 95g NKT – 29g węglowodany – 301g cukry ogółem – 75g błonnik pokarmowy – 30g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 70g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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