



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2144 kcal białko – 106g tłuszcz – 87g NKT – 25g węglowodany – 298g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 35g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2133 kcal białko – 123g tłuszcz – 76g NKT – 30g węglowodany – 299g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Papryka czerwona konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy z cebulką (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Mandarynka Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy z mięsem (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Hummus (SEZ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 150g (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