



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2144 kcal białko – 118g tłuszcz – 101g NKT – 32g węglowodany – 251g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2169 kcal białko – 119g tłuszcz – 101g NKT – 37g węglowodany – 252g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Banan Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka gotowane (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka brokułowa 120g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g 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