



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.05.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2355 kcal białko – 123g tłuszcz – 119g NKT – 33g węglowodany – 250g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 29g sól – 9,5g	Dieta łatwostrawna 2304 kcal białko – 136g tłuszcz – 91g NKT – 30g węglowodany – 282g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 22g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ, GOR) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Papryka czerwona (konserwowa) 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, JAJ, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (MLE, JAJ) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 150g Karkówka pieczona 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 150g (GOR) Jabłko Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 150g Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) 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