



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.05.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2084 kcal białko – 95g tłuszcz – 81g NKT – 29g węglowodany – 261g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2387 kcal białko – 97g tłuszcz – 89g NKT – 31g węglowodany – 313g 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) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) 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) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) 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 (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 (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) Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Mandarynka	Kefir 200g (MLE) Banan

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