



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2208 kcal białko – 121g tłuszcz – 100g NKT – 29g węglowodany – 260g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2303 kcal białko – 114g tłuszcz – 102g NKT – 32g węglowodany – 285g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 22g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane Pomidor 50g Ogórek 100g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane Pomidor 100g Sałata 20g Banan Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 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