



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2343 kcal białko – 125g tłuszcz – 94g NKT – 32g węglowodany – 299g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 45g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2273 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 38g węglowodany – 291g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 23g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Łopatka pieczona (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynka Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Pasta hummus Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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