



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.05.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2301 kcal białko – 129g tłuszcz – 83g NKT – 34g węglowodany – 302g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 38g sól – 8g | 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 (SOJ, GOR) 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 (SOJ, GOR) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g |
| Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Łopatka pieczona 120g (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 80g (GLU) Udziec z indyka pieczony 130g (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 | Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Maślanka 330ml (MLE) | 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