



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.07.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2196kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 34g węglowodany – 261g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 29g sól – 8g | Dieta łatwostrawna 2406 kcal białko – 96g tłuszcz – 100g NKT – 43g węglowodany – 291g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 21g sól – 6g |
|----------------------|---|--|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Mandarynka Kompot 200ml | Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Mandarynka Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka smażona z cebulą 150g Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) 100g (SOJ) Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Serek wiejski 150g (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