



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2339kcal białko – 110g tłuszcz – 105g NKT – 35g węglowodany – 255g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2281 kcal białko – 108g tłuszcz – 78g NKT – 30g węglowodany – 299g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Filet z kurczaka duszony w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Jabłko Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Filet z kurczaka duszony w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (MLE) Kajzerka (GLU)

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