



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2268kcal białko – 97g tłuszcz – 104g NKT – 31g węglowodany – 299g cukry ogółem – 59g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2120 kcal białko – 112g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 283g cukry ogółem – 85g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona konserwowa 50g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet z soczewicy (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem 100g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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