



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2332 kcal białko – 114g tłuszcz – 83g NKT – 40g węglowodany – 299g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2310 kcal białko – 111g tłuszcz – 81g NKT – 42g węglowodany – 298g cukry ogółem – 105g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 100g Jabłko Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Kefir 200g (MLE) 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