



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2063 kcal białko – 94g tłuszcz – 82g NKT – 29g węglowodany – 256g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2291 kcal białko – 96g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 289g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Pieczeń rzymska w sosie musztardowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka 150g (GOR) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Truskawki Kefir 200g (MLE)	Truskawki Kefir 200g (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