



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.06.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2154 kcal białko – 106g tłuszcz – 86g NKT – 25g węglowodany – 302g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2300 kcal białko – 115g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 317g cukry ogółem – 71g 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) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Marchew (mrożona) gotowana 100g (GLU) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g (GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza Kefir 200g (MLE)	Banan 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