



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.06.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2405 kcal białko – 113g tłuszcz – 107g NKT – 28g węglowodany – 295g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 39g sól – 6g | Dieta łatwostrawna 2273 kcal białko – 101g tłuszcz – 84g NKT – 28g węglowodany – 320g cukry ogółem – 81g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g |
|----------------------|--|--|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy |
| Obiad | Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Pomarańcza Kompot 200ml | Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Pulpety gotowane w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Serek wiejski 150g (MLE) | Kaszka owocowa 130g (MLE, 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