



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2365 kcal białko – 126g tłuszcz – 98g NKT – 29g węglowodany – 293g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2248 kcal białko – 121g tłuszcz – 81g NKT – 27g węglowodany – 345g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 100g Jabłko Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło (GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200g (MLE) Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kefir 200g (MLE) Drożdżówka (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