



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2115 kcal białko – 94g tłuszcz – 77g NKT – 27g węglowodany – 284g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6,5g | Dieta łatwostrawna 2059 kcal białko – 97g tłuszcz – 62g NKT – 26g węglowodany – 292g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5,5g |
|----------------------|--|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet mielony (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml | Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Pomidor 100g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Pomidor 100g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Mus owocowy Maślanka 330ml (MLE) | Mus owocowy Maślanka 330ml (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