



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2195 kcal białko – 118g tłuszcz – 101g NKT – 32g węglowodany – 263g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 6g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2220 kcal białko – 120g tłuszcz – 101g NKT – 37g węglowodany – 264g cukry ogółem – 59g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Jabłko Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udko gotowane (MLE, SEL) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałatka brokułowa 120g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałatka brokułowa 120g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 150g (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