



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2365 kcal białko – 125g tłuszcz – 115g NKT – 34g węglowodany – 261g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 29g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2311 kcal białko – 138g tłuszcz – 84g NKT – 30g węglowodany – 298g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 22g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (JAJ, GOR, MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Karkówka pieczona (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jbalko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek 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