



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2301 kcal białko – 129g tłuszcz – 83g NKT – 34g węglowodany – 302g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 38g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2273 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 38g węglowodany – 291g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 23g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana (gotowana) Łopatką pieczoną (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Mandarynka Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jaglana (gotowana) (GLU) Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka 330ml (MLE) Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	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