



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2324 kcal białko – 116g tłuszcz – 97g NKT – 29g węglowodany – 294g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2286 kcal białko – 102g tłuszcz – 95g NKT – 34g węglowodany – 301g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, koperek, jogurt, majonez) (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Brzoskwinia	Kefir 200g (MLE) Brzoskwinia

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