



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2024

| | 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 – 96g 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) Pasta z jaja (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, 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 (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 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