



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2236 kcal białko – 96g tłuszcz – 85g NKT – 27g węglowodany – 282g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2287 kcal białko – 113g tłuszcz – 65g NKT – 29g węglowodany – 320g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 70g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Wątróbka duszona z jabłkami (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny	Sok warzywny

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