



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2297 kcal białko – 130g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 283g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 40g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2092 kcal białko – 107g tłuszcz – 73g NKT – 36g węglowodany – 265g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 28g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku (MLE, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	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