



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2374 kcal białko – 117g tłuszcz – 99g NKT – 25g węglowodany – 342g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 45g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2172 kcal białko – 125g tłuszcz – 76g NKT – 30g węglowodany – 326g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 110g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona (konserwowa) 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy z cebulką (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 100g Jabłko Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy z mięsem (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 50g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 150g (MLE)

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