



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.07.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2196 kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 34g węglowodany – 261g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 29g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2387 kcal białko – 95g tłuszcz – 100g NKT – 43g węglowodany – 286g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 20g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka smażona z cebulką Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (SOJ) Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (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