



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2173 kcal białko – 101g tłuszcz – 77g NKT – 23g węglowodany – 322g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2369 kcal białko – 117g tłuszcz – 75g NKT – 27g węglowodany – 353g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Pomarańcza Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpety z ryby gotowane (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpety z ryby gotowane (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Drożdżówka (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200g (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