



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2454 kcal białko – 126g tłuszcz – 101g NKT – 33g węglowodany – 289g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 36g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2071 kcal białko – 105g tłuszcz – 65g NKT – 31g węglowodany – 280g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser twarogowym półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Brzoskwinia 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 Brzoskwinia Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane Kotlet mielony z pieczarkami (smażony) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) 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, GOR, MLE, SEL) 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) 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