



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2073 kcal białko – 94g tłuszcz – 81g NKT – 29g węglowodany – 259g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 29g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2197 kcal białko – 95g tłuszcz – 80g NKT – 28g węglowodany – 288g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Mielonka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Pieczeń rzymska w sosie musztardowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka 150g Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Brzoskwinia	Kefir 200g (MLE) Brzoskwinia

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