



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.08.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2254 kcal białko – 96g tłuszcz – 102g NKT – 26g węglowodany – 301g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 41g sól – 6,5g	Dieta łatwostrawna 2107 kcal białko – 111g tłuszcz – 82g NKT – 27g węglowodany – 284g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 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 100g (MLE, JAJ) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet z soczewicy (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (MLE, GLU) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny Brzoskwinia	Sok warzywny 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