



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2321 kcal białko – 01g tłuszcz – 107g NKT – 34g węglowodany – 259g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 30g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2106 kcal białko – 99g tłuszcz – 94g NKT – 36g węglowodany – 226g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana Kotlet drobiowy (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (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