



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2149 kcal białko – 127g tłuszcz – 69g NKT – 28g węglowodany – 267g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 31g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2245 kcal białko – 127g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 259g cukry ogółem – 79g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z czerwonej kapusty 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 150g (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