



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2155 kcal białko – 109g tłuszcz – 80g NKT – 32g węglowodany – 267g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2372 kcal białko – 108g tłuszcz – 81g NKT – 33g węglowodany – 318g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Ogórek 50g Jabłko Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko gotowane (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kefir 200g (MLE)	Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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