



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2443 kcal białko – 124g tłuszcz – 105g NKT – 32g węglowodany – 278g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 36g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2063 kcal białko – 104g tłuszcz – 72g NKT – 31g węglowodany – 264g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Brzoskwinia Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku (MLE, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Brzoskwinia Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet mielony (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpety gotowane w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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