



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2325 kcal białko – 121g tłuszcz – 83g NKT – 26g węglowodany – 326g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 50g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2432 kcal białko – 110g tłuszcz – 97g NKT – 28g węglowodany – 326g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Jajko gotowane (JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Jogurt naturalny 150g (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