



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2453 kcal białko – 117g tłuszcz – 99g NKT – 25g węglowodany – 342g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 45g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2331 kcal białko – 121g tłuszcz – 87g NKT – 37g węglowodany – 325g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona (konserwowa) 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy gotowane z cebulką (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Jabłko Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Pyzy gotowane z mięsem (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Sałata curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Sałata curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 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