



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.09.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2149 kcal białko – 109g tłuszcz – 73g NKT – 26g węglowodany – 307g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 39g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2358 kcal białko – 117g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 325g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Sałatka warzywna (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Sok warzywny Kajzerka (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