



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.11.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2233 kcal białko – 103g tłuszcz – 85g NKT – 31g węglowodany – 287g cukry ogółem – 27g błonnik pokarmowy – 45g sól – 7g | Dieta łatwostrawna 2100 kcal białko – 104g tłuszcz – 78g NKT – 34g węglowodany – 258g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g |
|----------------------|---|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Ogórek 50g Pomidor 100g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku (MLE, GLU) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie koperkowym (MLE, GLU, SEL, S02, GOR, SOJ, SEZ) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) | 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