



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2144 kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 26g węglowodany – 263g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2116 kcal białko – 98g tłuszcz – 80g NKT – 25g węglowodany – 267g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Mandarynka	Kefir 200g (MLE) Mandarynka

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