



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2233 kcal białko – 103g tłuszcz – 85g NKT – 31g węglowodany – 287g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 45g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2100 kcal białko – 104g tłuszcz – 78g NKT – 34g węglowodany – 258g cukry ogółem – 67g 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) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) 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 chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) 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 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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