



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2533 kcal białko – 115g tłuszcz – 115g NKT – 30g węglowodany – 295g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9,5g	Dieta łatwostrawna 2463 kcal białko – 136g tłuszcz – 82g NKT – 29g węglowodany – 340g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z białej kapusty z majonezem 150g (JAJ, GOR, MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z marchewki z olejem 150g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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