



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2511 kcal białko – 105g tłuszcz – 115g NKT – 41g węglowodany – 277g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 33g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2083 kcal białko – 97g tłuszcz – 78g NKT – 31g węglowodany – 262g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 25g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, SOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Żeberko w cebulce (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Makaron z serem i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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