



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2460 kcal białko – 108g tłuszcz – 113g NKT – 35g węglowodany – 316g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 38g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2235 kcal białko – 106g tłuszcz – 78g NKT – 30g węglowodany – 338g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w sosie śmietanowo - musztardowym (RYB, GOR, MLE, GLU, SEL SOJ, ORZ) Surówka z czerwonej kapusty 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w sosie śmietanowo - musztardowym (RYB, GOR, MLE, GLU, SEL SOJ, ORZ) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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