



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.10.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2083 kcal białko – 108g tłuszcz – 75g NKT – 29g węglowodany – 264g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7g | Dieta łatwostrawna 2346 kcal białko – 110g tłuszcz – 88g NKT – 35g węglowodany – 305g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 25g sól – 8g |
|----------------------|---|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana gotowana (GLU) Wołowina w sosie musztardowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z marchwi z olejem 150g Pomarańcza Kompot 200ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotowany Wołowina w sosie koperkowym (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem 150g Banan Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Jabłko | Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU) |

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