



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.10.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2183 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 30g węglowodany – 296g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2314 kcal białko – 116g tłuszcz – 71g NKT – 30g węglowodany – 345g cukry ogółem – 87g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza Kefir 200g (MLE)	Banan Jogurt owocowy 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