



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.11.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2189 kcal białko – 93g tłuszcz – 89g NKT – 29g węglowodany – 270g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 37g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2280 kcal białko – 97g tłuszcz – 87g NKT – 34g węglowodany – 287g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mus owocowy Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pasta hummus Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Banan Kefir 200g (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