



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2084 kcal białko – 108g tłuszcz – 75g NKT – 29g węglowodany – 271g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2347 kcal białko – 110g tłuszcz – 88g NKT – 35g węglowodany – 305g cukry ogółem – 79g 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 (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 Wołowina gotowana w sosie musztardowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z marchewki 150g Pomarańcza Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotowany (GLU) Wołowina gotowana w sosie koperkowym (MLE, GLU, SEL, S02, GOR, SOJ, SEZ) Surówka z marchewki 150g Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 160g (MLE, JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka brokułowa 170g (MLE, JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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