



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2242 kcal białko – 113g tłuszcz – 79g NKT – 27g węglowodany – 284g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 41g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2298 kcal białko – 119g tłuszcz – 81g NKT – 32g węglowodany – 280g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 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