



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.12.2023**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2233 kcal białko – 93g tłuszcz – 85g NKT – 24g węglowodany – 295g cukry ogółem – 48g błonnik – 39g sól – 9,9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2492 kcal białko – 99g tłuszcz – 93g NKT – 28g węglowodany – 337g cukry ogółem – 77g błonnik – 28g sól – 9g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 140g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Spaghetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Spaghetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, GOR, MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Sok wielowarzywny	Kajzerka (GLU) Sok wielowarzywny

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