



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2421 kcal białko – 113g tłuszcz – 107g NKT – 28g węglowodany – 298g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 40g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2273 kcal białko – 101g tłuszcz – 84g NKT – 28g węglowodany – 320g cukry ogółem – 81g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety gotowane w sosie własnym 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 200g (RYB, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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