



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2434 kcal białko – 116g tłuszcz – 95g NKT – 30g węglowodany – 338g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 40g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2340 kcal białko – 120g tłuszcz – 80g NKT – 33g węglowodany – 340g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 29g sól – 5,5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 110g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Pyzy z cebulką 280g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pyzy z mięsem 250g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi z olejem 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (MLE)	Jabłko 150g Serek naturalny 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