



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2024**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2196 kcal<br>białko – 110g<br>tłuszcz – 89g<br>NKT – 34g<br>węglowodany – 261g<br>cukry ogółem – 32g<br>błonnik pokarmowy – 29g<br>sól – 8g   | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2403 kcal<br>białko – 96g<br>tłuszcz – 100g<br>NKT – 43g<br>węglowodany – 290g<br>cukry ogółem – 74g<br>błonnik pokarmowy – 21g<br>sól – 6g   |
|----------------------|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym i musem truskawkowym 280g (GLU, MLE, JAJ)<br>Pomarańcza<br>Kompot 200ml   | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym i musem truskawkowym 280g (GLU, MLE, JAJ)<br>Pomarańcza<br>Kompot 200ml  |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kaszanka smażona z cebulą 150g<br>Sałatka z pomidorami i olejem 120g<br>Herbata 200ml   | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Parówki drobiowe (gotowane) 100g (SOJ)<br>Sałatka z pomidorami i olejem 120g<br>Herbata 200ml   |
| <b>Posilek nocny</b> | Serek wiejski 150g (MLE)  | 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