



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2292 kcal białko – 94g tłuszcz – 102g NKT – 30g węglowodany – 313g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 41g sól – 10g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2251 kcal białko – 105g tłuszcz – 97g NKT – 32g węglowodany – 292g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona, konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z soczewicy 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 50g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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