



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2291 kcal białko – 94g tłuszcz – 102g NKT – 30g węglowodany – 314g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 41g sól – 10g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2186 kcal białko – 96g tłuszcz – 78g NKT – 32g węglowodany – 320g cukry ogółem – 109g błonnik pokarmowy – 17g 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, MLE, GOR) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, 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) 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 (MLE, GLU) Marchew z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Pierogi owocowe (gotowane) 250g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 150g (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 100g 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 330ml Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 330ml Rogal maślany (MLE, GLU, 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