



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.04.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2143 kcal białko – 92g tłuszcz – 87g NKT – 25g węglowodany – 292g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2226 kcal białko – 105g tłuszcz – 82g NKT – 31g węglowodany – 307g cukry ogółem – 76g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w warzywach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w warzywach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynki Jogurt naturalny 150g (MLE)	Banan Jogurt 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