



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.06.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2293 kcal białko – 104g tłuszcz – 110g NKT – 35g węglowodany – 237g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 31g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2272 kcal białko – 103g tłuszcz – 102g NKT – 37g węglowodany – 243g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 16g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana 80g Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Truskawki Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana 60g (GLU) Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Truskawki Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sałatka grecka 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