



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.06.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2115 kcal białko – 94g tłuszcz – 77g NKT – 27g węglowodany – 284g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2059 kcal białko – 91g tłuszcz – 67g NKT – 26g węglowodany – 292g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5,5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet mielony (smażony) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpety gotowane w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE) Mus owocowy	Maślanka 330ml (MLE) Mus owocowy

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