



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2121 kcal białko – 110g tłuszcz – 67g NKT – 25g węglowodany – 290g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2341 kcal białko – 111g tłuszcz – 76g NKT – 29g węglowodany – 318g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Banan Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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