



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2370 kcal białko – 104g tłuszcz – 109g NKT – 35g węglowodany – 264g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2106 kcal białko – 99g tłuszcz – 93g NKT – 36g węglowodany – 226g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Twarożek 100g (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 (GLU, SOJ) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Kotlet drobiowy (smażony) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Brokuł (mrożony) gotowany 100g Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka duszony w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (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