



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2309 kcal białko – 119g tłuszcz – 97g NKT – 29g węglowodany – 291g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2271 kcal białko – 101g tłuszcz – 95g NKT – 34g węglowodany – 297g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6,5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, majonez, jogurt) 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka gyros z ketchupem 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE) Mandarynka	Kefir 200g (MLE) Mandarynka

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