



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.05.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2202 kcal białko – 124g tłuszcz – 74g NKT – 29g węglowodany – 301g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 33g sól – 6,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2197 kcal białko – 119g tłuszcz – 72g NKT – 34g węglowodany – 306g cukry ogółem – 73g 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) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 150g (JAJ, GOR, MLE) Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i prażonym jabłkiem (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i prażonym jabłkiem (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałata 20g Cytryna 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Cytryna 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE)	Maślanka 330ml (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