



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.05.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2416 kcal białko – 115g tłuszcz – 105g NKT – 30g węglowodany – 291g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2336 kcal białko – 120g tłuszcz – 96g NKT – 29g węglowodany – 295g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, RYB, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż gotowany 60g Kurczak (duszony) w sosie curry (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż gotowany 60g Kurczak (duszony) w sosie curry (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała smażona z cebulką (MLE, SOJ, GOR) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała gotowana (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (MLE) Kajzerka (GLU)

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