



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2297 kcal białko – 130g tłuszcz – 87g NKT – 34g węglowodany – 283g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 40g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2092 kcal białko – 107g tłuszcz – 73g NKT – 36g węglowodany – 265g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 28g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Kiełbasa krakowska 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynka
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, GOR, MLE) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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