



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2236 kcal białko – 96g tłuszcz – 85g NKT – 27g węglowodany – 282g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2287 kcal białko – 113g tłuszcz – 65g NKT – 29g węglowodany – 320g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 30g 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) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Wątróbka duszona z jabłkami (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (MLE, GLU, JAJ) Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (MLE, GLU, JAJ) Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny

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