



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2239 kcal białko – 108g tłuszcz – 88g NKT – 23g węglowodany – 308g cukry ogółem – 41g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2320 kcal białko – 116g tłuszcz – 75g NKT – 27g węglowodany – 341g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Sałata 20g Mandarynka Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Mandarynka Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE) Pasta hummus	Kefir 200g (MLE) Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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