



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2211 kcal białko – 114g tłuszcz – 69g NKT – 28g węglowodany – 324g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2227 kcal białko – 109g tłuszcz – 68g NKT – 33g węglowodany – 331g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 21g sól – 8g
<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 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE) Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Maślanka 330ml (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