



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2332 kcal białko – 114g tłuszcz – 83g NKT – 40g węglowodany – 299g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2310 kcal białko – 111g tłuszcz – 81g NKT – 42g węglowodany – 298g cukry ogółem – 105g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Ogórek 100g Jabłko Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko gotowane (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Kefir 200g (MLE) Rogal maślany (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