



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.08.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2155 kcal białko – 109g tłuszcz – 80g NKT – 32g węglowodany – 267g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2372 kcal białko – 108g tłuszcz – 81g NKT – 33g węglowodany – 318g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 31g 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 50g 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 200g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Udko gotowane (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 200g (GLU, MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kefir 200g (MLE)	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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