



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.08.2024**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2272 kcal<br>białko – 108g<br>tłuszcz – 82g<br>NKT – 28g<br>węglowodany – 291g<br>cukry ogółem – 44g<br>błonnik pokarmowy – 42g<br>sól – 7g   | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2319 kcal<br>białko – 115g<br>tłuszcz – 93g<br>NKT – 36g<br>węglowodany – 266g<br>cukry ogółem – 64g<br>błonnik pokarmowy – 28g<br>sól – 7g   |
|----------------------|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Ser żółty (gouda) 50g (MLE)<br>Smalec z fasoli 60g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Ser żółty (gouda) 50g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml    |
| <b>Obiad</b>         | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ)<br>Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU)<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z selera z olejem 100g (SEL)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Jabłko<br>Kompot 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z selera z olejem 150g (SEL)<br>Jabłko<br>Kompot 200ml |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 50g<br>Herbata 200ml  | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 80g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  |
| <b>Posilek nocny</b> | Sok warzywny  | Sok warzywny   |

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