



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.08.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2257 kcal białko – 122g tłuszcz – 100g NKT – 29g węglowodany – 272g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 39g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2303 kcal białko – 114g tłuszcz – 102g NKT – 32g węglowodany – 285g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 22g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonese (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Banan Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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