



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.08.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2339 kcal białko – 110g tłuszcz – 105g NKT – 35g węglowodany – 255g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2281 kcal białko – 108g tłuszcz – 78g NKT – 30g węglowodany – 299g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 140g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera 100g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Jabłko Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (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