



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.08.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2307 kcal białko – 104g tłuszcz – 110g NKT – 35g węglowodany – 240g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2307 kcal białko – 103g tłuszcz – 102g NKT – 37g węglowodany – 252g cukry ogółem – 79g błonnik pokarmowy – 16g 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) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sałatka grecka 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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