



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.09.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2416 kcal białko – 115g tłuszcz – 105g NKT – 30g węglowodany – 291g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2336 kcal białko – 120g tłuszcz – 96g NKT – 29g węglowodany – 295g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja i makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Pieczeń rzymska na zimno 50g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Pasta z jaja i tuńczyka 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż gotowany Kurczak duszony w sosie curry (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż gotowany Kurczak duszony w sosie curry (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała smażona z cebulką (MLE, SOJ, GOR) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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