



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.09.2024**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2073 kcal<br>białko – 94g<br>tłuszcz – 81g<br>NKT – 29g<br>węglowodany – 259g<br>cukry ogółem – 45g<br>błonnik pokarmowy – 29g<br>sól – 5g   | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2197 kcal<br>białko – 95g<br>tłuszcz – 80g<br>NKT – 28g<br>węglowodany – 288g<br>cukry ogółem – 69g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 6g  |
|----------------------|--|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Twarożek 100g (MLE)<br>Mielonka 30g (SOJ, GLU)<br>Ogórek 50g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Twarożek 100g (MLE)<br>Mielonka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Dżem 25g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Barszcz biały 350ml (MLE, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana<br>Pieczeń rzymska w sosie musztardowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z buraka, ogórka i jabłka 150g (GOR)<br>Kompot 200ml       | Barszcz biały 350ml (MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana (GLU)<br>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z buraka i jabłka 150g<br>Kompot 200ml             |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU)<br>Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 200ml                          | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  |
| <b>Posilek nocny</b> | Brzoskwinia<br>Kefir 200g (MLE)  | Brzoskwinia<br>Kefir 200g (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