



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.09.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2129 kcal białko – 105g tłuszcz – 79g NKT – 28g węglowodany – 269g cukry ogółem – 26g błonnik pokarmowy – 36g sól – 5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2264 kcal białko – 112g tłuszcz – 92g NKT – 36g węglowodany – 259g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 25g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Smalec z fasoli 60g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko	Jabłko

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