



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.09.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2183 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 30g węglowodany – 296g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2314 kcal białko – 116g tłuszcz – 71g NKT – 30g węglowodany – 345g cukry ogółem – 87g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g
<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) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaja i tuńczyka 100g (JAJ, MLE, RYB) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałata jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Sałata jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 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