

# Jadłospis dla diety

## Otwork Lekkostrawna

środa - 2024-08-21

### Śniadanie

1. Zupa ml. z kaszą manną	(GLU, MLE)	350	ml	1	Por
2. Kawa zbożowa na mleku b/c	(GLU, MLE)	250	ml	1	Por
3. Herbata b/c		250	ml	1	Por
4. Dodatek cukru do słodzenia		22,5	g	1	Por
5. Chleb zwykły	(GLU, SOJ)	90	g	1	Por
6. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2	szt	1	Por
7. Kiełbasa szynkowa		50	g	1	Por
8. Baleron	(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	50	g	1	Por
9. Pomidor		100	g	1	Por
10. Sałata masłowa		5	g	1	Por

### Obiad

1. Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	(MLE)	350	ml	1	Por
2. Naleśniki z serem (G)	(GLU, JAJ, MLE)	200	g	1	Por
3. Sos jogurtowo-owocowy	(MLE)	100	g	1	Por
4. Kompot owocowy		250	ml	1	Por
5. Grejpfrut		150	g	1	Por

### Kolacja

1. Herbata b/c		250	ml	1	Por
2. Dodatek cukru do słodzenia		22,5	g	1	Por
3. Chleb zwykły	(GLU, SOJ)	110	g	1	Por
4. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2	szt	1	Por
5. Szynka konserwowa wieprzowa	(SOJ, MLE, SEL)	50	g	1	Por
6. Pasta z jajka	(JAJ, GOR)	50	g	1	Por
7. Pomidor		100	g	1	Por
8. Sałata masłowa		5	g	1	Por