



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.01.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2357 kcal białko – 116g tłuszcz – 95g NKT – 37g węglowodany – 300g cukry ogółem – 43,5g błonnik – 41,5g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2124 kcal białko – 105g tłuszcz – 77g NKT – 36g węglowodany – 281g cukry ogółem – 58g błonnik – 31g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Wołowina w sosie chrzanowym 180g (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Wołowina w sosie chrzanowym 150g (MLE, GLU, SEL, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Kefir 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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