



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2313 kcal białko – 116g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 282g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 40g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2288 kcal białko – 110g tłuszcz – 97g NKT – 37g węglowodany – 256g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Sałata z olejem 80g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 150g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 100g Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Pomarańcza 200g Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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