



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2269 kcal białko – 106g tłuszcz – 90g NKT – 26g węglowodany – 300g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2354 kcal białko – 120g tłuszcz – 84g NKT – 32g węglowodany – 317g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 29g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, SO2) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Mandarynki 200g Serek naturalny 150g (MLE)	Banan 150g Serek naturalny 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