



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2456 kcal białko – 117g tłuszcz – 105g NKT – 30g węglowodany – 301g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 35g sól – 9,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2250 kcal białko – 117g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 270g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Pasta z jaja i makreli 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza jaglana gotowana na mleku 350g (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Pasta z jaja i tuńczyka 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Kurczak curry 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany na sypko 60g Kurczak curry 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z cebulką 150g (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałatka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody 100g (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko 150g Serek wiejski 150g (MLE)	Jabłko 150g Serek wiejski 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