



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2457 kcal białko – 117g tłuszcz – 95g NKT – 34g węglowodany – 318g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 42g sól – 5,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2440 kcal białko – 120g tłuszcz – 103g NKT – 40g węglowodany – 286g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Smalec z fasoli 60g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Połudwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kapusta zasmażana 100g (GLU) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mus owocowy Serek naturalny 150g (MLE)	Mus owocowy 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