



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2363 kcal białko – 134g tłuszcz – 90g NKT – 29g węglowodany – 301g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 42g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2412 kcal białko – 120g tłuszcz – 100g NKT – 33g węglowodany – 296g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno – warzywny (duszony) 2030g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLU) Gulasz mięsno – warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 3g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Ogórek 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 3g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko 200g Serek naturalny 150g (MLE)	Jabłko 200g 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