



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2495 kcal białko – 125g tłuszcz – 108g NKT – 37g węglowodany – 300g cukry ogółem – 36g błonnik – 39g sól – 10g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2192 kcal białko – 101g tłuszcz – 76g NKT – 30g węglowodany – 308g cukry ogółem – 67g błonnik – 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) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 150g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowana 200g Kotlet mielony 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Bigos świąteczny 200g (GLU, MLE, SEZ, GOR, SOJ, SEL, S02) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowana 200g Kotlet mielony 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 200g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 200g (MLE, JAJ, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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