



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2421 kcal białko – 128g tłuszcz – 100g NKT – 37g węglowodany – 297g cukry ogółem – 77g błonnik – 33g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2230 kcal białko – 117g tłuszcz – 78g NKT – 34g węglowodany – 309g cukry ogółem – 98g błonnik – 25g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasa z jaja i makreli 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasa z jaja i tuńczyka 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Żurek z jajkiem 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 100g Fasolka szparagowa mrożona, gotowana 100g Jabłko 150g Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna, gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Fasolka szparagowa mrożona, gotowana 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło 130g (GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Rogal maślany (JAJ, GLU, MLE) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (JAJ, GLU, MLE) Kefir 200g (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