



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.01.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2423 kcal białko – 125g tłuszcz – 91g NKT – 39g węglowodany – 296g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 36g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2480 kcal białko – 114g tłuszcz – 85g NKT – 34g węglowodany – 330g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Ogórek 50g Winogrono 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 150g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 165g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 165g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kielbasa na ciepło 130g (GOR) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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