



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.01.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2377 kcal białko – 114g tłuszcz – 92g NKT – 32,5g węglowodany – 319,5g cukry ogółem – 84g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2258 kcal białko – 122g tłuszcz – 82g NKT – 33g węglowodany – 300g cukry ogółem – 101g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew mrożona, gotowana 150g (GLU) Mandarynki 100g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew mrożona, gotowana 150g (GLU) Mandarynki 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) 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