



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2087 kcal białko – 104g tłuszcz – 87g NKT – 30g węglowodany – 267g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2263 kcal białko – 105g tłuszcz – 86g NKT – 29g węglowodany – 309g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynki 100g Maślanka 330ml (MLE)	Banan 150g Maślanka 330ml (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