



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 1976 kcal białko – 98g tłuszcz – 86g NKT – 28g węglowodany – 254g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 32g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2274 kcal białko – 105g tłuszcz – 97g NKT – 31g węglowodany – 298g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Ogórek 100g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 140g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonesse 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spaghetti bolonesse 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałatka brokułowa 170g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 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