



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2170 kcal białko – 106g tłuszcz – 86g NKT – 25g węglowodany – 305g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2300 kcal białko – 115g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 317g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Marchew (mrożona) gotowana 100g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Pomidor 100g Ogórek kiszony 50g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Pomarańcza 200g Kefir 200g (MLE)	Banan 150g 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