



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2189 kcal białko – 106g tłuszcz – 85g NKT – 31g węglowodany – 296g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2301 kcal białko – 112g tłuszcz – 92g NKT – 37g węglowodany – 296g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 50g Ogórek kwaszony 50g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350g (MLE, GLU) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) 210g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Kasza jaglana gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidory ze szczypiorkiem 200g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
<b>Posiłek 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