



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2114 kcal białko – 128g tłuszcz – 72g NKT – 33g węglowodany – 290g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2113 kcal białko – 103g tłuszcz – 79g NKT – 39g węglowodany – 297g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 21g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350g (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 30g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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