



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2261 kcal białko – 105g tłuszcz – 91g NKT – 29g węglowodany – 270g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 39g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2332 kcal białko – 103g tłuszcz – 103g NKT – 37g węglowodany – 289g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Bitka wieprzowa duszona w cebulce 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki z olejem 100g Sałata z jogurtem 80g (MLE) Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Bitka wieprzowa duszona 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki z olejem 100g Sałata z jogurtem 80g (MLE) Pomarańcza 200g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek z rzodkiewką 120g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sok wielowarzywny 330ml	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