



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2221 kcal białko – 120g tłuszcz – 95g NKT – 29g węglowodany – 275g cukry ogółem – 40g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2324 kcal białko – 120g tłuszcz – 93g NKT – 33g węglowodany – 301g cukry ogółem – 77g błonnik pokarmowy – 28g 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) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (GOR, JAJ) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Sałatka brokułowa 120g (GOR, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Sałatka brokułowa 120g (GOR, JAJ, MLE) Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE)	Banan 150g Serek naturalny 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