



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2321 kcal białko – 105g tłuszcz – 94g NKT – 32g węglowodany – 283g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2142 kcal białko – 98g tłuszcz – 87g NKT – 35g węglowodany – 252g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 23g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Kotlet drobiowy (smażony) 150g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Brokuły (mrożone) gotowane 100g Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (JAJ, MLE, GOR) Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuły (mrożone) gotowane 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Surówka z białej rzodkwi 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa (GLU, 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