



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.02.2024**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2214 kcal<br>białko – 129g<br>tłuszcz – 74g<br>NKT – 26g<br>węglowodany – 277g<br>cukry ogółem – 41g<br>błonnik pokarmowy – 35g<br>sól – 6,7g   | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2219 kcal<br>białko – 128g<br>tłuszcz – 78g<br>NKT – 31g<br>węglowodany – 261g<br>cukry ogółem – 80,5g<br>błonnik pokarmowy – 24g<br>sól – 6g   |
|----------------------|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Ogórek 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml   | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Dżem 25g<br>Herbata 200ml                        |
| <b>Obiad</b>         | Zupa jarzynowa z cukinią 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02)<br>Kasza gryczana gotowana 80g (GLU)<br>Udziec z indyka duszony w sosie żurawinowym 150g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g<br>Surówka z selera z olejem 100g (SEL)<br>Jabłko 150g<br>Kompot 200ml | Zupa jarzynowa z cukinią 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udziec z indyka duszony w sosie żurawinowym 150g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z selera z olejem 150g (SEL)<br>Jabłko 150g<br>Kompot 200ml |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml   | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  |
| <b>Posilek nocny</b> | Serek naturalny 150g (MLE)  | Serek waniliowy 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