



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2334 kcal białko – 128g tłuszcz – 80g NKT – 29g węglowodany – 323g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 46g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2419 kcal białko – 116g tłuszcz – 95g NKT – 32g węglowodany – 317g cukry ogółem – 82g błonnik pokarmowy – 30g sól – 4g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 150g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) 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