



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2090 kcal białko – 109g tłuszcz – 73g NKT – 25,5g węglowodany – 292g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 37g sól – 10g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2358 kcal białko – 117g tłuszcz – 83g NKT – 31,5g węglowodany – 325g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) 210g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłka 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt, majonez) 100g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sok wielowarzywny 330ml Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Sok wielowarzywny 330ml Kajzerka (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