



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2205 kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 34g węglowodany – 263g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 30g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2412 kcal białko – 96g tłuszcz – 100g NKT – 43g węglowodany – 292g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 21g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Pomarańcza 200g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka duszona z cebulą 150g Sałatka z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe 100g (SOJ) Sałatka z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (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