



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2385 kcal białko – 125g tłuszcz – 100g NKT – 37g węglowodany – 291g cukry ogółem – 82g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2248 kcal białko – 118g tłuszcz – 77g NKT – 34g węglowodany – 316g cukry ogółem – 105g błonnik pokarmowy – 26g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja i makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja i tuńczyka 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna, pęczak gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 100g Jabłko 150g Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło 130g (GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, SEL, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ) Kefir 200g (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