



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2251 kcal białko – 101g tłuszcz – 86g NKT – 28g węglowodany – 280g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2302 kcal białko – 119g tłuszcz – 67g NKT – 30g węglowodany – 318g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6,6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 70g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Wątróbka duszona z jabłkami 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pierogi leniwe z truskawkami 300g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Pierogi leniwe z truskawkami 300g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml

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