



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2310 kcal białko – 10g tłuszcz – 92g NKT – 29g węglowodany – 286g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 43g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2413 kcal białko – 98g tłuszcz – 98g NKT – 32g węglowodany – 297g cukry ogółem – 83g błonnik pokarmowy – 34g sól – 10g
<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 50g Ogórek 100g Gruszka 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 150g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny

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