



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2143 kcal białko – 97g tłuszcz – 91g NKT – 29g węglowodany – 277g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 34g sól – 6,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2065 kcal białko – 100g tłuszcz – 97g NKT – 32g węglowodany – 272g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane Kiełbasa biała smażona z cebulką 150g (MLE, SOJ, GOR) Majonez 15g (JAJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Jajko gotowane Kiełbasa biała z wody 130g (MLE, SOJ, GOR) Sos jogurtowy z koperkiem 70g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym (duszona) (MLE, GLU, SEL, S02) Marchew z groszkiem (mrożona) 150g (GLU) Ciasto 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie koperkowym (duszona) (MLE, GLU, SEL) Marchew z groszkiem (mrożona) 150g (GLU) Ciasto 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynki Kefir 200g (MLE)	Mandarynki 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