



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.05.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2240 kcal białko – 128g tłuszcz – 76g NKT – 29g węglowodany – 275g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7,6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2245 kcal białko – 127g tłuszcz – 82g NKT – 34g węglowodany – 259g cukry ogółem – 79g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 80g Udziec indyka pieczony w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 150g (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