



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2116 kcal białko – 109g tłuszcz – 74g NKT – 24g węglowodany – 270g cukry ogółem – 25g błonnik pokarmowy – 38g sól – 5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2215 kcal białko – 116g tłuszcz – 81g NKT – 33g węglowodany – 264g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana (GLU) Łopatka pieczona (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g

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