



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2179 kcal białko – 106g tłuszcz – 84g NKT – 31g węglowodany – 258g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 31g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2341 kcal białko – 114g tłuszcz – 87g NKT – 31g węglowodany – 281g cukry ogółem – 78g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Pomidor z cebulką 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Sałatka z pomidorów z olejem 120g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Mus owocowy Maślanka 330ml (MLE)	Mus owocowy Maślanka 330ml (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