



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2436 kcal białko – 130g tłuszcz – 125g NKT – 37g węglowodany – 258g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2348 kcal białko – 115g tłuszcz – 104g NKT – 36g węglowodany – 294g cukry ogółem – 78g błonnik pokarmowy – 28g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Szynka prasowana 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Szynka prasowana 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z białej kapusty z majonezem 150g (JAJ, MLE, GOR) Mandarynka Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mandarynka Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 230g (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 230g (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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