



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2409 kcal białko – 110g tłuszcz – 109g NKT – 41g węglowodany – 262g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2418 kcal białko – 124g tłuszcz – 91g NKT – 40g węglowodany – 287g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 23g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR, MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Pomarańcza Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Pomarańcza Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała smażona z cebulką (MLE, SOJ, GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, SEL) Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 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