



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2533 kcal białko – 115g tłuszcz – 115g NKT – 30g węglowodany – 295g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2285 kcal białko – 131g tłuszcz – 79g NKT – 28g węglowodany – 305g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 22g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, MLE, RYB) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana (GLU) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR, MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z marchewki z olejem 150g Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałata z pomidorami i olejem Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 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