



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.11.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2499 kcal białko – 105g tłuszcz – 115g NKT – 41g węglowodany – 277g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 33g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2280 kcal białko – 105g tłuszcz – 85g NKT – 34g węglowodany – 287g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Żeberko pieczone w cebulce (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Makaron z serem i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb razowy, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (bułka wrocławska, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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