



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2141 kcal białko – 119g tłuszcz – 76g NKT – 30g węglowodany – 285g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2212 kcal białko – 114g tłuszcz – 83g NKT – 35g węglowodany – 289g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 21g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż biały gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż biały gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka Maślanka 330ml (MLE)	Mandarynka 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