



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.10.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2298 kcal białko – 130g tłuszcz – 95g NKT – 29g węglowodany – 264g cukry ogółem – 41g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2412 kcal białko – 113g tłuszcz – 102g NKT – 29g węglowodany – 286g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 26g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek naturalny 150g (MLE) Pomarańcza	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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