



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.10.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2168 kcal białko – 101,7g tłuszcz – 90,4 g NKT – 27,5g węglowodany – 277,5g cukry ogółem – 35,8g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2258 kcal białko – 118g tłuszcz – 79g NKT – 28g węglowodany – 312g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 22,5g sól – 4,9g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajo gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajo gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Pulpety w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Pulpety w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pasta humus 115g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE) Mandarynki 100g	Kefir 200g (MLE) Banan 150g

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