



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.10.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2320 kcal białko – 120g tłuszcz – 73g NKT – 29g węglowodany – 315g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 43g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2128 kcal białko – 110g tłuszcz – 69g NKT – 33g węglowodany – 281g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser twarogowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJA, MLE, GLU) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE) Jabłko	Maślanka 330ml (MLE) Jabłko

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