



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.10.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2175 kcal białko – 107g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 258g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 41g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2354 kcal białko – 114g tłuszcz – 99g NKT – 39g węglowodany – 293g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajo gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajo gotowane (JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Sos koperkowy 50g (MLE, GLU, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Krem z dyni 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kiszzonej kapusty 150g Mandarynka Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny	Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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