



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.10.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2243 kcal białko – 136g tłuszcz – 72g NKT – 24g węglowodany – 309g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 42g sól – 5,7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2257 kcal białko – 129g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 290g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż brązowy gotowany Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane (JAJ) Ćwikła 70g (SO2) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane (JAJ) Ćwikła 70g (SO2) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka 330ml (MLE)	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