



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2030 kcal białko – 117g tłuszcz – 53g NKT – 18g węglowodany – 290g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 38g sól – 5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2117 kcal białko – 110g tłuszcz – 64g NKT – 24g węglowodany – 291g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 27g sól – 4g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Ogórek 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko Maślanka 330ml (MLE)	Banan Jogurt naturalny 150g (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