



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2500 kcal białko – 117g tłuszcz – 108g NKT – 33g węglowodany – 287g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 41g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2488 kcal białko – 116g tłuszcz – 101g NKT – 41g węglowodany – 295g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z sosem truskawkowym (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z sosem truskawkowym (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor z cebulką 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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