



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.11.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2321 kcal białko – 120g tłuszcz – 73g NKT – 29g węglowodany – 315g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 42,5g sól – 6,6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2128 kcal białko – 111g tłuszcz – 69g NKT – 33g węglowodany – 282g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuły (mrożone) gotowane 150g Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuły (mrożone) gotowane 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko Maślanka 330ml (MLE)	Jabłko 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