



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.11.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2243 kcal białko – 136g tłuszcz – 72g NKT – 24g węglowodany – 309g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 42g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2257 kcal białko – 129g tłuszcz – 83g NKT – 32g węglowodany – 290g cukry ogółem – 73g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	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 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż brązowy gotowany Filet z kurczaka 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 w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Ćwikła 70g (S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	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