



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.11.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2116 kcal białko – 109g tłuszcz – 74g NKT – 24g węglowodany – 270g cukry ogółem – 25g błonnik pokarmowy – 38g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2215 kcal białko – 116g tłuszcz – 81g NKT – 33g węglowodany – 264g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku (MLE, SOJ) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Łopatka pieczona (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko

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