



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.12.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2168 kcal białko – 111g tłuszcz – 90g NKT – 28g węglowodany – 278g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2256 kcal białko – 118g tłuszcz – 79g NKT – 28g węglowodany – 312g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Sałatka śledziowa (RYB, MLE, JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Banan Kefir 200g (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