



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.12.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2171 kcal białko – 106g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 258g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 41g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2355 kcal białko – 115g tłuszcz – 100g NKT – 39g węglowodany – 293g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos koperkowy 70g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty kiszonej 100g Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g Mandarynka Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach ((RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok warzywny	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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