



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2233 kcal<br>białko – 103g<br>tłuszcz – 85g<br>NKT – 31g<br>węglowodany – 287g<br>cukry ogółem – 37g<br>błonnik pokarmowy – 45g<br>sól – 7g | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2100 kcal<br>białko – 104g<br>tłuszcz – 78g<br>NKT – 34g<br>węglowodany – 258g<br>cukry ogółem – 67g<br>błonnik pokarmowy – 25g<br>sól – 7g                                 |
|----------------------|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Pasta hummus<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata 200ml            | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU)<br>Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR)<br>Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g |
| <b>Obiad</b>         | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane<br>Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02)<br>Buraki gotowane 150g (GLU)<br>Jabłko<br>Kompot 200ml                              | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane<br>Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02)<br>Buraki gotowane 150g (GLU)<br>Jabłko<br>Kompot 200ml                       |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty (gouda) 50g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty (gouda) 50g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml  |
| <b>Posilek nocny</b> | Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)  | Kaszka owocowa 130g (GLU, 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