



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.01.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2271 kcal białko – 114g tłuszcz – 93g NKT – 25g węglowodany – 291g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 45g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2297 kcal białko – 117g tłuszcz – 92g NKT – 34g węglowodany – 292g 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 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos koperkowy 40g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g 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 kiszanej kapusty 100g Fasola 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) Fasola 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) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	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