



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.01.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2084 kcal białko – 108g tłuszcz – 75g NKT – 29g węglowodany – 271g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 40g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2347 kcal białko – 110g tłuszcz – 88g NKT – 35g węglowodany – 305g cukry ogółem – 79g błonnik pokarmowy – 25g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350ml (JAJ, GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana Wołowina gotowana w sosie musztardowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z marchewki 150g Pomarańcza Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (JAJ, GLU, SEL) Ryż biały gotowany Wołowina gotowana w sosie koperkowym (MLE, GLU, SEL, S02, GOR, SOJ, SEZ) Surówka z marchewki 150g Banan Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, GOR, MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko	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