



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2243 kcal<br>białko – 136g<br>tłuszcz – 72g<br>NKT – 24g<br>węglowodany – 309g<br>cukry ogółem – 57g<br>błonnik pokarmowy – 42g<br>sól – 6g                                | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2257 kcal<br>białko – 129g<br>tłuszcz – 83g<br>NKT – 32g<br>węglowodany – 290g<br>cukry ogółem – 73g<br>błonnik pokarmowy – 27g<br>sól – 6g  |
|----------------------|--|---|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Ryż brązowy gotowany<br>Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE)<br>Kompot 200ml            | Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane<br>Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE)<br>Kompot 200ml     |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ)<br>Jajko gotowane (JAJ)<br>Ćwikła 70g (S02)<br>Pomidor 50g<br>Herbata 200ml  | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ)<br>Jajko gotowane (JAJ)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml   |
| <b>Posilek nocny</b> | Maślanka 330ml (MLE)   | Maślanka 330ml (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