



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2333 kcal białko – 119g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 284g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 45g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2129 kcal białko – 112g tłuszcz – 74g NKT – 33g węglowodany – 267g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 30g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa krem z groszku 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i pora 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa krem z marchewki 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mus owocowy Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (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