

**JADŁOSPIS**  
**27 października 2023**  
**piątek**  
**Lesko**

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> ), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g( <b>ryba, soja, mleko</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Filet z morszczuka smażony 100g (zboża zawierające <b>gluten, ryba, jaja</b> ), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g( <b>seler, gorczyca</b> ), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta jajeczna 80g( <b>jaja, mleko</b> ), Jogurt owocowy Piątnica 100g( <b>mleko</b> ), Sałata zielona 10g, Papryka czerwona 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1923,85	76,9	67,13	23,37	258,82	228,29	53,29	30,54	1740,31	4,32

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Pasta z tuńczyka i twarogu 120g( <b>ryba, mleko</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ryżowa nie zabielenia 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g( <b>seler, gorczyca</b> ), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym i pomidorem 110g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja</b> )	Pasta pomidorowo-twarogowa 90g( <b>mleko</b> ), Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny 100g Piątnica ( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1877,4	94,59	70,48	24,05	215,49	185,87	24,81	29,62	1604,4	3,99

\* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

\* możliwe odchylenia +/- 10 %