

JADŁOSPIS
30 października 2023
poniedziałek
Lesko

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Szynka z pasieki NIK-POL 40g, Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Szynka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z olejem roślinnym 80g, Kompot 250ml(seler)	Kiełbasa żywiecka ze spiżarni NIK-POL 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt owocowy Piątnica 100g(mleko), 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	1985,7	77,26	62,11	20,64	278,47	252,29	48,08	26,21	1816,55	4,5

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki NIK-POL 70g, Ser gouda Mlekovita 10g(mleko), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające gluten, soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, szynką mozaikową, pomidorem i margaryną 150g(zboża zawierające gluten, mleko)	Kiełbasa żywiecka ze spiżarni NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny Piątnica 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 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	1905,45	96,48	67,79	24,89	219,55	186,63	22,28	32,92	2551,1	6,34

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %