

JADŁOSPIS
3 listopada 2023
piątek
Lesko

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron ze szpinakiem i serem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Gruszka 120g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym z dodatkiem twarogu 60g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko)

	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	1948,95	73,67	60,92	22,91	274,23	247,77	50,99	26,45	1648,65	4,12

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Salatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i tłuszczem 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 140g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach z dodatkiem twarogu 100g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, 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	1888,65	96,75	68,76	22,16	212,38	182,27	27,49	30,12	1968,65	4,89

* substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
 * możliwe odchylenia +/- 10 %