

JADŁOSPIS
10 listopada 2023
piątek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA BUCHEC-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Filet z morszczyka smażony 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Pasta jajeczna 80g(jaja, mleko), Jogurt owocowy Piątnica 100g(mleko), Sałata zielona 10g, Papryka czerwona 30g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 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	1958,3	76,84	67,18	23,58	265,32	236,23	53,29	29,15	1738,4	4,31

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ryżowa nie zabieleną 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym i pomidorem 110g(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Pasta pomidorowo-twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny 100g Piątnica (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	1908,15	94,45	70,48	23,99	221,13	192,79	24,82	28,38	1605,35	3,99

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %