

JADŁOSPIS
11 listopada 2023
sobota
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUSY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja), Połędwica z pasieki NIK-POL 50g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa solferino 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(80g/70g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papryka konserwowa 50g, Kompot 250ml(seler)	Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 50g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Jabłko 100g, 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	1877,95	75,47	62,21	21,46	248	219,78	50,04	25,94	2740,75	6,83

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Połędwica z pasieki NIK-POL 80g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Serek wiejski 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa solferino 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g(seler), Papryka konserwowa 30g, Herbata 250ml, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, mleko)	Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 70g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Jogurt naturalny 150g(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	1958,7	105,92	70,83	21,81	215,88	186,73	20,98	27,86	3288,7	8,2

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %