

JADŁOSPIS
13 listopada 2023
poniedziałek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA BUCYDORZAŃSKA
DIETETYK

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), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Kompot 250ml(seler) | Kielbasa żywiecka ze szpizami NIK-POL 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt owocowy Piątница 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 | 2053,7 | 78,28 | 67,41 | 21,91 | 281,08 | 252,34 | 48,14 | 28,77 | 1822,55 | 4,52 |

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, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, 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 170g(100g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, szynką mozaikową, pomidorem i margaryną 150g(zboża zawierające gluten, mleko) | Kielbasa żywiecka ze szpizami NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny Piątница 100g(mleko), Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, 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 | 2000,7 | 101,4 | 79,85 | 20,81 | 212,12 | 179,31 | 21,55 | 32,81 | 2544,7 | 6,3 |

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %