

JADŁOSPIS
15 listopada 2023
środa
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCI-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Galaretka drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus jabłko, cynamon, kasza jagłana Tymbark 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, 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	1953,93	76,25	60,73	20,37	271,12	241,98	54,62	29,14	1723,36	4,3

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Galaretka drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, jaja)	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 70g, Ogórek świeży 50g, 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	2005,41	94,92	68,81	21,14	246	212,16	23,35	33,83	2378,65	5,94

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