

**JADŁOSPIS**  
**21 listopada 2023**  
**wtorek**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA HUSTOWICZ**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami i groszkiem zielonym 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, jaja</b> ), Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 50g(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy Tymbark 330ml

	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	1929,25	70,84	60,22	23,71	271,03	243,92	49,27	27,09	3124,8	7,79

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidor cherry 20g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Gulasz wieprzowy 150g(100g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z poledwicą drobiową, pomidorem i margaryną 80g(zboża zawierające <b>gluten</b> )	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy Tymbark 330ml

	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	1904,45	91,66	72,52	21,09	217,11	182,42	21,58	34,7	3432,25	8,54

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %