

**JADŁOSPIS**  
**27 listopada 2023**  
**poniedziałek**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA BUCYDORZAŃSKA**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Szynka z pasieki NIK-POL 40g, Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, seler</b> ), Makaron 200g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Kiełbasa żywiecka ze spiżarni NIK-POL 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ), 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 (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Szynka z pasieki NIK-POL 70g, Ser gouda 10g ( <b>mleko</b> ), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające <b>gluten, soja</b> ), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g) (zboża zawierające <b>gluten</b> ), 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 <b>gluten, mleko</b> )	Kiełbasa żywiecka ze spiżarni NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ), Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), 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 %