

JADŁOSPIS
28 listopada 2023
wtorek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCHEC-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g(mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabelania 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml(seler)	Indyk z pasieki NIK-POL 40g, Papryka świeża 30g, Mandarynka 100g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), 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	2002	79,09	63,88	20,77	275,13	247,5	53,06	27,65	1694,03	4,21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu z pietruszką 100g(mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabelania 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(mleko), Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Indyk z pasieki NIK-POL 70g, Ser żółty 15g(mleko), Papryka świeża 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 200ml

	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	1996,95	96,13	74	24,19	232,68	201,4	23,39	31,31	2317,88	5,76

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