

**JADŁOSPIS**  
**29 listopada 2023**  
**środa**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA RUCI-DWORZAŃSKA**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Galaretka drobiowa 150g( <b>seler</b> ), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Mus jabłko, cynamon, kasza jagłana Tymbark 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> )

	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 (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Galaretka drobiowa 150g( <b>seler</b> ), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> )	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 70g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), 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	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 %