

JADŁOSPIS
30 listopada 2023
czwartek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew zagęszczana z dodatkiem oleju roślinnego 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml(seler)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Jogurt naturalny 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 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	1992,6	80,23	60,93	23,53	279,07	249,05	54,77	30,02	1662,75	4,11

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu z wędliną 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarogiem, pomidorem i margaryną 140g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, 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	1959,9	100,01	70,9	24,02	223,64	197,23	18,81	27,37	1934,45	4,81

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %