

JADŁOSPIS
6 listopada 2023
poniedziałek
Lesko

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka świeża 50g, Ogórek świeży 30g, Masło 10g(mleko), Chleb żytni, razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Kotlet mielony z łopatki wieprzowej smażony 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Kompot 250ml(seler), Jabłko 150g	Tatrzkańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 50g(mleko), 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	1905,05	76,02	64,11	23,71	257,36	228,96	46,68	28,4	2320,15	5,79

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Polędwica z pasieki NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny Skyr 150g(mleko), Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja, seler), Pulpet wieprzowy 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające gluten, jaja)	Tatrzkańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 50g(mleko), 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	2024,9	97,12	77,29	23,87	230,95	201,72	27,28	29,24	2185,6	5,44

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %