

**JADŁOSPIS**  
**7 listopada 2023**  
**wtorek**  
**Lesko**

**Dieta podstawowa**

| <b>Śniadanie/II śniadanie</b>   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>  |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z jarzynami i groszkiem zielonym 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, jaja</b> ), Kompot 250ml( <b>seler</b> ) | Kiełbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 50g(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy Tymbark 330ml |

|      | 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 | 1929,25        | 70,84      | 60,22        | 23,71                         | 271,03                 | 243,92                       | 49,27     | 27,09                 | 3124,8   | 7,79    |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

| <b>Śniadanie</b>  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>   |
|---|--|--|
| Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidor cherry 20g, Margaryna Rama 100%<br>Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Gulasz wieprzowy 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 80g(zboża zawierające <b>gluten</b> ) | Kiełbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100%<br>Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy Tymbark 330ml |

|      | 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 | 1904,45        | 91,66      | 72,52        | 21,09                         | 217,11                 | 182,42                       | 21,58     | 34,7                  | 3432,25  | 8,54    |

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