

**JADŁOSPIS**  
**8 listopada 2023**  
**środa**  
**Lesko**

**Dieta podstawowa**

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Koperkowa z zacierką bez zabelana 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin</b> ), Kotlet z fileta drobiowego smażony 100g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta z tuńczyka, awokado i twarogu 80g( <b>ryba, soja, mleko</b> ), Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), Miód 25g

	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	2015,26	79,75	65,26	22,59	274,92	246,46	52,19	28,47	2068,78	5,16

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Jogurt naturalny 150g( <b>mleko</b> ), Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Koperkowa z zacierką bez zabelana 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin</b> ), Filet z piersi kurczaka w sosie własnym 150g(100g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z selera, marchwi i jabłka ze śmietaną 120g( <b>seler, mleko</b> ), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, wędliną drobiową, sałata zieloną i margaryną 100g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> )	Pasta z tuńczyka, awokado i twarogu 80g( <b>ryba, soja, mleko</b> ), Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, 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	1878,05	99,88	69,36	16,9	211,3	180,43	22,68	30,85	2262,15	5,62

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