

JADŁOSPIS
9 listopada 2023
czwartek
Lesko

Dieta podstawowa

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), Szynka mozaikowa NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Mandarynka 70g, Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Miód 25g, Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, 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	2080,85	81,03	61,11	20,56	302,36	273,68	53,56	28,67	2243,7	5,59

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Szynka mozaikowa NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 60g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(120g/30g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten)	Polędwica z pasieki NIK-POL 70g, Rukola 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, 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	2039,3	95,76	71,28	22,5	248,45	215,89	27,18	32,56	2566,54	6,41

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