

**JADŁOSPIS**  
**12 grudnia 2023**  
**wtorek**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA BUCYDORZAŃSKA**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, jaja</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Indyk z pasieki NIK-POL 40g, Papryka świeża 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), Mandarynka 100g

	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	2002	79,09	63,88	20,77	275,13	247,5	53,06	27,65	1694,03	4,21

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Pasta z twarogu z pietruszką 100g( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 160g(110g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 120g( <b>mleko</b> ), Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Indyk z pasieki NIK-POL 80g, Ser żółty 10g( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Papryka świeża 30g

	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	2006,85	97,24	72,92	23,42	236,31	204,79	23,68	31,55	2386,33	5,93

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %