

**JADŁOSPIS**  
**13 grudnia 2023**  
**środa**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA RUCI-DWORZAŃSKA**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Galaretką drobiową 150g( <b>seler</b> ), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Tatrzańska z Zapiecką NIK-POL 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Mus owocowy 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	2004,53	81,35	63,64	22,21	272	242,55	51,78	29,45	1779,86	4,44

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

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Galaretką drobiową 150g( <b>seler</b> ), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> )	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 80g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Pomidorki cherry 40g

	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	2028,88	97,36	69,57	21,43	247,3	213,24	24,35	34,05	2471,71	6,17

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