

JADŁOSPIS
15 grudnia 2023
piątek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron ze szpinakiem, serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym i twarogiem 80g(ryba , zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), 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	2028,5	77,95	63,06	23,24	282,79	256,06	50,54	26,72	1743,95	4,34

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g(ryba , zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

	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	2001,8	101,05	72,38	23,35	228,37	194,9	28,8	33,49	1987,8	4,93

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