

**JADŁOSPIS**  
**18 grudnia 2023**  
**poniedziałek**  
**Lesko**

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

**Dieta podstawowa (1)**

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka świeża 50g, Ogórek świeży 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb żytni, razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Kotlet mielony z łopatki wieprzowej smażony 100g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 50g( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), Jabłko 150g

	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	2002,85	77,8	64,24	23,73	280,11	250,69	51,87	29,42	2323,65	5,8

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

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Polędwica z pasieki NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Jogurt naturalny Skyr 150g( <b>mleko</b> ), Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, jaja, seler</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> )	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Pasta z twarogu z koperkiem 50g( <b>mleko</b> )

	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	2024,9	97,12	77,29	23,87	230,95	201,72	27,28	29,24	2185,6	5,44

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %