

**JADŁOSPIS**  
**21 grudnia 2023**  
**czwartek**  
**Lesko**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko</b> ), Szyńka mozaikowa NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko, jaja</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Poledwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Mandarynka 70g

	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	2000,25	81,6	61,2	20,58	281,57	252,57	48,51	28,97	2246,31	5,6

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Szyńka mozaikowa NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 60g( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko, jaja</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(120g/30g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> )	Poledwica z pasieki NIK-POL 70g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Ogórek kiszony 50g

	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	2024,7	98,68	71,78	22,66	241,06	208,59	26,58	32,47	3089,74	7,72

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %