

JADŁOSPIS
27 grudnia 2023
środa
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA BUCZKOWSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 60g(mleko, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet wieprzowodrobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 40g, Ogórek św.60g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zabierające gluten, 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	2010,45	77,86	65,08	21,8	272,51	245,45	54,82	27,08	2168,65	5,42

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 80g(mleko, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet wieprzowodrobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, jaja)	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 80g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 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	2032,8	96,67	71,59	21,21	243,22	211,54	22,5	31,67	3020,5	7,55

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