

JADŁOSPIS
15 stycznia 2024
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 gluten, mleko), Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka świeża 50g, Ogórek świeży 30g, Masło 10g(mleko), Chleb żytni, razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Kotlet mielony z łopatki wieprzowej smażony 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Kompot 250ml(seler)	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z tuńczykiem i koperkiem 50g(mleko, ryba, soja), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), 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	2009,6	79,33	64,54	23,81	279,6	250,18	51,36	29,42	2424,45	6,06

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(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny Skyr 150g(mleko), Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja, seler), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja), 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 gluten, jaja)	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pasta z twarogu z tuńczykiem i koperkiem 50g(mleko, ryba, soja)

	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	2031,65	98,65	77,6	23,94	230,44	201,21	26,77	29,24	2286,4	5,7

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %