

JADŁOSPIS
23 stycznia 2024
wtorek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUSZCZYŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g(mleko), Pomidor 50g, Ogórek konserwowy 50g(gorczyca), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml(seler)	Indyk z pasieki NIK-POL 40g, Papryka świeża 30g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Mandarynka 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	2021,5	80,07	64,04	20,79	277,45	248,55	52,02	28,92	1914,23	4,76

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu z pietruszką 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 160g(110g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(mleko), Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Indyk z pasieki NIK-POL 80g, Ser żółty 10g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Papryka świeża 30g

	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	2008,15	97,33	72,93	23,42	236,61	204,97	23,88	31,67	2387,33	5,93

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %