

**JADŁOSPIS**  
**26 stycznia 2024**  
**piątek**  
**Lesko**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Sałatka jarzynowa 150g( <b>jaja, mleko, seler</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym i twarogiem 80g( <b>ryba</b> , zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g( <b>dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), 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	2035,2	78,41	63,1	23,23	284,19	257,05	51,37	27,13	1737,05	4,32

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Sałatka jarzynowa 150g( <b>jaja, mleko, seler</b> ), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Pomidorki cherry 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, soja, jaja, mleko</b> ), Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g( <b>ryba</b> , zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g( <b>mleko</b> )+otręby owsiane 10g(zboża zawierające <b>gluten</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	2020,1	102,09	72,54	23,39	231,72	197,13	30,97	34,6	1982,2	4,92

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