

JADŁOSPIS
14 lutego 2024
środa
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCI-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Papryka marynowana 50g(dwutlenek siarki i siarczyny, gorczyca, seler), Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja), Kompot 250ml(seler)	Serek topiony 50g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	2022	55,35	65,5	26,48	298,47	267,15	58,37	31,29	3052,75	7,62

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Papryka marynowana 50g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Sałata lodowa 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Jajka w sosie chrzanowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler, jaja, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)	Serek topiony 50g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	2000,2	70,89	75,89	22,01	255,02	216,29	31,69	38,73	3341,2	8,3

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %