

JADŁOSPIS
7 lutego 2024
środa
Lesko

mgr inż.
MARIOLA RUCY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Galaretką drobiową 150g(seler), Cytryna 10g, 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 gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler) | Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające 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 | 2004,53 | 81,35 | 63,64 | 22,21 | 272 | 242,55 | 51,78 | 29,45 | 1779,86 | 4,44 |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| Galaretką drobiową 150g(seler), Cytryna 10g, 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 wieprzowo-drobiowy 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 | 2028,88 | 97,36 | 69,57 | 21,43 | 247,3 | 213,24 | 24,35 | 34,05 | 2471,71 | 6,17 |

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %