

JADŁOSPIS
19 marca 2024
wtorek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g(ryba , zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Pomidor 50g, Ogórek konserwowy 50g(gorczyca), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa makaronowa bez zabeliania 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	2049,2	77,78	68,1	20,21	277,48	249	52,61	28,5	2080,33	5,18

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 zabeliania 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 alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %