

JADŁOSPIS
8 marca 2024
piątek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA RUCY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler) | Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym i twarogiem 80g(ryba , zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, 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 | 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)

| Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pomidorki cherry 50g | Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko) | Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g(ryba , zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten) |

| | 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 %