

JADŁOSPIS
2 kwietnia 2024
wtorek
Lesko

mgr Inż.
MARIOLA BUST-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta podstawowa (1)

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu i tuńczyka 70g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Ogórek konserwowy 50g(gorczyca), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa makaronowa bez zabielenia 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 | 2032,8 | 82,3 | 64,6 | 21,11 | 276,55 | 248,07 | 51,93 | 28,5 | 1981,53 | 4,93 |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|--|---|
| Pasta z twarogu i tuńczyka 100g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa makaronowa bez zabielenia 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 | 2019,45 | 99,56 | 73,49 | 23,74 | 235,71 | 204,49 | 23,79 | 31,25 | 2454,63 | 6,1 |

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %