

**JADŁOSPIS**  
**3 kwietnia 2024**  
**środa**  
**Lesko**

mgr Inż.  
**MARIOLA RUCI-DWORZAŃSKA**  
**DIETETYK**

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 60g( <b>mleko, soja, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), 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	2010,45	77,86	65,08	21,77	272,52	245,45	54,83	27,07	2168,65	5,42

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 80g( <b>mleko, soja, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> )	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 80g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), 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	2032,8	96,67	71,59	21,22	243,22	211,54	22,5	31,67	3020,5	7,55

\* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika  
\* możliwe odchylenia +/- 10 %