

JADŁOSPIS
1 grudnia 2023
piątek
Ustrzyki Dolne

**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ**
w Ustrzykach Dolnych
mgr inż. **Mariola Bury - Dworzałka**
Specjalista - Dietyk

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 ze szpinakiem i serem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym z dodatkiem twarogu 60g(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	1942,55	73,77	61,18	22,87	269,79	243,71	49,43	26,07	1654,25	4,13

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 120g(mleko, jaja, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 90g(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)

	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	1606,45	79,34	60,82	19,93	178,99	153,41	23,18	25,63	1646,5	4,1

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %