

JADŁOSPIS
11 stycznia 2024
czwartek
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew zagęszczana z dodatkiem oleju roślinnego 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml(seler)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(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	2000,5	80,64	60,97	23,54	280,57	250,44	52,04	30,13	1662,75	4,11

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu z wędliną 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Papryka konserwowa 30g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler)

	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	1758,95	85,71	59,91	20,46	212,65	186,47	17,25	27,13	1648,75	4,08

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %