

**JADŁOSPIS**  
**13 listopada 2023**  
**poniedziałek**  
**Ustrzyki Dolne**

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

**Dieta podstawowa**

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Szynka z pasieki NIK-POL 40g, Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, seler</b> ), Makaron 200g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Kielbasa żywiecka ze szpizarni NIK-POL 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Jogurt owocowy Piątница 100g( <b>mleko</b> ), Herbata 250ml

	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	2071,7	78,28	69,41	22,06	281,08	252,34	48,14	28,77	1822,55	4,52

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa**

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki 60g NIK-POL, Ser gouda Mlekovita 10g( <b>mleko</b> ), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające <b>gluten, soja</b> ), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml	Kielbasa żywiecka ze szpizarni NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny Piątница 150g( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml

	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	1709,1	88,89	64,7	21,01	186,9	157,97	19,11	28,95	1945,55	4,81

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %