

**JADŁOSPIS**  
**15 grudnia 2023**  
**piątek**  
**Ustrzyki Dolne**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Sałatka jarzynowa 150g( <b>jaja, mleko, seler</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron ze szpinakiem i serem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym z dodatkiem twarogu 80g( <b>ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g( <b>dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, 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	2028,5	77,95	63,06	23,25	282,79	256,07	50,55	26,71	1743,95	4,34

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Sałatka jarzynowa 120g( <b>mleko, jaja, seler</b> ), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g)(zboża zawierające <b>gluten, soja, jaja, mleko</b> ), Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g( <b>ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g( <b>mleko</b> )

	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	1700,8	84,5	64,82	19,36	188,17	161,64	24,47	26,58	1685,45	4,19

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %