

**JADŁOSPIS**  
**15 stycznia 2024**  
**poniedziałek**  
**Ustrzyki Dolne**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka świeża 50g, Ogórek świeży 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb żytni, razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Kotlet mielony z łopatki wieprzowej smażony 100g(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z tuńczykiem i koperkiem 50g( <b>mleko, ryba, soja</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), Jabłko 150g

	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	2009,6	79,33	64,54	23,81	279,6	250,18	51,36	29,42	2424,45	6,06

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Polędwica z pasieki NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Jogurt naturalny Skyr 150g( <b>mleko</b> ), Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, jaja, seler</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 30g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Pasta z twarogu z tuńczykiem i koperkiem 40g( <b>mleko, ryba, soja</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	1744,2	89,34	64,85	21,15	197,61	172,46	22,41	25,17	2005,55	5

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %