

JADŁOSPIS
2 stycznia 2024
wtorek
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidorki cherry 20g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami i groszkiem zielonym 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja), Kompot 250ml(seler)	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 50g(zboża zawierające gluten, soja, mleko, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	2010,45	73,02	60,51	23,78	288,2	259,97	50,06	28,21	3125,9	7,79

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidorki cherry 20g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	1738,4	85,48	63,46	19,5	204,26	171,36	21,65	32,89	3114,45	7,75

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
* możliwe odchylenia +/- 10 %