

**JADŁOSPIS**  
**20 listopada 2023**  
**poniedziałek**  
**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 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> ), Jabłko 150g	Tatrzaska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 50g( <b>mleko</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, 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	2002,85	77,8	64,24	23,73	280,11	250,69	51,87	29,42	2323,65	5,8

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
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	Tatrzaska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 30g, Pasta z twarogu z koperkiem 30g( <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	1708,2	85,51	64,07	20,78	194,28	169,28	22,37	25,02	1900,15	4,73

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %