

JADŁOSPIS
22 listopada 2023
środa
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|--|
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Koperkowa z zacierką bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin), Kotlet z fileta drobiowego smażony 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml(seler) | Szynka wiejska NIK-POL 60g, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Miód 25g |

| | 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 | 2008,16 | 81,59 | 62,98 | 22,42 | 275,89 | 248,28 | 51,37 | 27,62 | 2327,13 | 5,8 |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Jogurt naturalny 150g(mleko), Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Koperkowa z zacierką bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin), Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie własnym 140g(90g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera, marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(seler, mleko), Herbata 250ml | Szynka wiejska NIK-POL 60g, Roszponka 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 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 | 1712,75 | 90,74 | 61,87 | 15,53 | 196,91 | 169,73 | 20,78 | 27,17 | 2032,25 | 5,03 |

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %