

**JADŁOSPIS**  
**28 grudnia 2023**  
**czwartek**  
**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/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew zagęszczana z dodatkiem oleju roślinnego 120g(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g( <b>ryba, soja, mleko</b> ), Roszponka 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g( <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	1930,8	78,83	60,17	23,39	267,17	238,05	49,64	29,12	1661,95	4,11

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu z wędliną 100g( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 120g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g( <b>ryba, soja, mleko</b> ), Roszponka 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 120g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Papryka konserwowa 30g( <b>dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler</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	1758,95	85,71	59,91	20,46	212,65	186,47	17,25	27,13	1648,75	4,08

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