

**JADŁOSPIS**  
**29 grudnia 2023**  
**piątek**  
**Ustrzyki Dolne**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Sałatka jarzynowa 150g( <b>jaja, mleko, seler</b> ), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), Brokuł 50g, Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym z dodatkiem twarogu 80g( <b>ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g( <b>dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler</b> ), Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ), Mus owocowy 100g

	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	2035,2	78,41	63,1	23,24	284,19	257,06	51,38	27,12	1737,05	4,32

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Sałatka jarzynowa 120g( <b>mleko, jaja, seler</b> ), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, soja, jaja, mleko</b> ), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g( <b>ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g( <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	1708,6	85,09	64,88	19,35	189,72	162,67	25,34	27,09	1679,85	4,18

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

\* możliwe odchylenia +/- 10 %