

JADŁOSPIS
30 listopada 2023
czwartek
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew zagęszczana z dodatkiem oleju roślinnego 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml(seler) | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Jogurt naturalny 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 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 | 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(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(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 | 1750,85 | 85,53 | 59,76 | 20,43 | 211,21 | 185,03 | 16,44 | 27,13 | 1567,15 | 3,88 |

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %