

**JADŁOSPIS**  
**30 stycznia 2024**  
**wtorek**  
**Ustrzyki Dolne**

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

**Dieta podstawowa (1)**

<b>Śniadanie/II śniadanie</b>	<b>Obiad/Podwieczorek</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidorki cherry 20g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami i groszkiem zielonym 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, jaja</b> ), Kompot 250ml( <b>seler</b> )	Kiełbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 50g(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	2010,45	73,02	60,51	23,78	288,2	259,97	50,06	28,21	3125,9	7,79

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja/Posilek nocny</b>
Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidorki cherry 20g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Gulasz wieprzowy 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Kiełbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja, seler, gorczyca</b> ), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml, Sok pomidorowy 330ml

	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	1738,4	85,48	63,46	19,5	204,26	171,36	21,65	32,89	3114,45	7,75

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