

JADŁOSPIS
4 stycznia 2024
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/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), Szynka mozaikowa NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Polędwica z pasieki NIK-POL 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Mandarynka 70g

	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	2000,25	81,6	61,2	20,58	281,57	252,57	48,51	28,97	2246,31	5,6

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Szynka mozaikowa NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 30g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja, mleko), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 120g(120g/30g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 100g, Brokuł 30g, Herbata 250ml	Polędwica z pasieki NIK-POL 70g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Ogórek kiszony 50g

	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	1709,35	85,9	58,95	19,07	205,1	178,03	22,38	27,07	2575,54	6,41

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