

JADŁOSPIS
8 stycznia 2024
poniedziałek
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/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Szynka z pasieki NIK-POL 40g, Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego i oleju roślinnego 80g, Kompot 250ml(seler)	Kiełbasa żywiecka ze szpiarni NIK-POL 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)

	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	2053,7	78,28	67,41	21,91	281,08	252,34	48,14	28,77	1822,55	4,52

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki 60g NIK-POL, Ser gouda 10g(mleko), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające gluten, soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego i oleju roślinnego 80g, Herbata 250ml	Kiełbasa żywiecka ze szpiarni NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)

	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	1718,9	88,69	66,3	15,61	186,86	157,93	19,07	28,95	1965,55	4,85

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