

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

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