

11.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Surówka z rzodkiewki**

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

Parówka	50g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

**II Śniadanie:** Kanapka z rzodkiewką(I)

**Kanapka z rzodkiewką**

Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ragout (gotowane) (I,II,III), Surówka z kapusty czerwonej, Sałatka z kalafiora, Ryż (gotowany), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Sól	1g

**Ragout**

Mięso z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	5g
Olej rzepakowy	5ml

**Surówka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	100g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10ml
Koper ogrodowy	2g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior	80g
----------	-----

Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5ml
<b>Ryż</b>	
Ryż	80
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5ml
Chleb graham	30g
Koper świeży	5g
<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Mandarynka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Mandarynka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
<b>Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2281,64
Białko [g]	91,17
Tłuszcze [g]	79,3
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,45
Węglowodany ogółem [g]	320,64
Błonnik [g]	40,60
Glukoza [g]	11,63
Fruktoza [g]	16,80
Sacharoza [g]	14,71
Laktoza [g]	11,29
Sód [mg]	1996,64
Sól dodana [g]	2g
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.**

**Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja

