

16.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy chudy	50g
Jaja	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomid.	5g
Pietrusza zielona	5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kanapka z papryką (I,II)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami dietetyczny (I,II,III), Suflet mięsny (I,II,IV), Kalafior blanszowany, Ćwikła, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Żurek z ziemniakami dietetyczny**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

**Suflet mięsny**

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	5g
Sól	1g

**Kalafior blanszowany**

Kalafior	150g
----------	------

**Ćwikła**

Burak	130g
Jabłko	20g

Olej rzepakowy	10g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II), Wafle ryżowe</b>	
Kefir	200g
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Szyńka (I, VII), Ogórek , Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną</b>	
Szyńka	40g
Ogórek	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I, II)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2298,05
Białko [g]	108,90
Tłuszcze [g]	71,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,77
Węglowodany ogółem [g]	322,18
Błonnik [g]	39,60
Glukoza [g]	7,19
Fruktoza [g]	8,04
Sacharoza [g]	15,43
Laktoza [g]	20,86
Sód [mg]	2033,97
Sól dodana [g]	2,00
<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>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</b>	
<b>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</b>	