

17.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Śniadanie: Kiełbasa kminkowa ( I,VII), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa kminkowa	40g
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie: Wafle ryżowe**

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami b/śm. (I, III), Filet duszony z jarzynami (I, II), Mizeria (II), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami b/śm.**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	100g
Sól	1g

**Filet duszony z jarzynami**

Mięso z piersi kurczaka	110g
Olej rzepakowy	10ml
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Mizeria**

Ogórek	150g
Kefir	20g
Koper zielony	5g

**Marchew gotowana**

Marchew	150g
---------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

**Podwieczorek : Kanapka z pomidorem (I, II)**

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g

Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja:</b> Sałatka jarzynowa dietetyczna z pietruszka zieloną (III), Jajko (IV), Krem chrzanowy z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	10g
Jajko	50g
Chrzan	50g
Jabłko	10g
Kefir	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I, II)</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2193,10
Białko [g]	90,90
Tłuszcze [g]	63,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,52
Węglowodany ogółem [g]	339,05
Błonnik [g]	52,50
Glukoza [g]	10,69
Fruktoza [g]	10,46
Sacharoza [g]	22,53
Laktoza [g]	2,61
Sód [mg]	1987,12
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>	