

18.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy półtłusty	60g
Pietruszka zielona	5g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

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

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowany) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kalafior blanszowany, Kasza jęczmienna (gotowana) (I), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

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

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Butki wrocławskie	10g
Jajko kurze całe	10g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5ml
Pietruszka zielona	2g

**Kalafior gotowany**

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

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa szynkowa	40g
Jajko kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	20g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2053,03
Białko [g]	101,39
Tłuszcze [g]	58,08
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,16
Węglowodany ogółem [g]	308,65
Błonnik [g]	39,61
Glukoza [g]	8,24
Fruktoza [g]	7,19
Sacharoza [g]	7,68
Laktoza [g]	17,47
Sód [mg]	1859,95
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>	
<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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

