

30.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,III), Pasta z białek i wędliny (I,IV,VII), Papryka, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną b/c

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Mleko 2% tłuszczu | 200ml |
| Płatki owsiane    | 20g   |

**Pasta z białek i wędliny**

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Białko jaja kurzego        | 60g   |
| Wędlina chuda              | 30g   |
| Pietruszka zielona         | 2g    |
| Papryka                    | 30g   |
| Masło extra, 83 % tłuszczu | 10g   |
| Pieczywo razowe            | 100g  |
| Herbata                    | 250ml |

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

**Kanapka z papryką**

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

**Obiad:** Zupa makaronowa(I,III), Klops drobiowy (zapiekany) (I,IV), Ćwikła, Surówka z kapusty białej (IV,VI) , Ziemniaki (gotowane) z koperkiem (II), Kompot b/c

**Zupa makaronowa b/śm.**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Kurczak, tuszka     | 15g |
| Marchew             | 20g |
| Pietruszka korzeń   | 10g |
| Pietruszka zielona  | 2g  |
| Seler korzeniowy    | 5g  |
| Mąka pszenna        | 10g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól                 | 1g  |

**Klops drobiowy**

|                   |      |
|-------------------|------|
| Mięso drobiowe    | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g  |
| Jaja              | 10g  |
| Margaryna mleczna | 5g   |
| Sól               | 1g   |

**Ćwikła b/c**

|                |      |
|----------------|------|
| Burak          | 130g |
| Jabłko         | 20g  |
| Olej rzepakowy | 5g   |

**Surówka z kapusty białej**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Kapusta biała                      | 80g |
| Ogórek                             | 30g |
| Marchew                            | 30g |
| Rzodkiewka                         | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| Musztarda                          | 10g |
| Pietruszka, liście                 | 2g  |

**Ziemniaki**

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Ziemniaki, średnio          | 350g |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 20g  |

|  |         |
|--|---------|
| Koper zielony  | 10g     |
| Sól  | 1g      |
| <b>Kompot b/c</b>  |         |
| Mieszanka owocowa  | 15g     |
| <b>Podwieczorek: Budyń b/c (II)</b>  |         |
| Budyń waniliowy  | 20g     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 150g    |
| <b>Kolacja: Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII,) Rzodkiewka, Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata b/c</b>   |         |
| Paszтет drobiowy   | 40g     |
| Rzodkiewka   | 50g     |
| Masło extra, 83 % tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata b/c  | 250ml   |
| <b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>  |         |
| <b>Kanapka z ogórkiem</b>  |         |
| Ogórek zielony   | 40g     |
| Koperek zielony  | 2g      |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>   |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2214,86 |
| Białko [g]   | 96,31   |
| Tłuszcze [g]   | 70,71   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 22,03   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 271,22  |
| Błonnik [g]  | 30,77   |
| Glukoza [g]  | 5,32    |
| Fruktoza [g]   | 5,54    |
| Sacharoza [g]  | 22,35   |
| Laktoza [g]  | 10,50   |
| Sód [mg]   | 1919,85 |
| Sól dodana [g]   | 3       |
| <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> |         |