

06.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Parówka drobiowa (I, II, VI, VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Parówka drobiowa	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel bez cukru z jabłkiem

**Kisiel**

Kisiel w proszku	10g
Jabłko	20g

**Obiad:** Rosół z makaronem (I, III, IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa (gotowanie), Surówka z marchwi i jabłka, Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasola szparagowa	100g
-------------------	------

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
----------------------------	-----

**Podwieczerek:** Kanapka z pomidorem (I)

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

**Kolacja:** Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	50g
---------------	-----

Pietruszka	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt z musli</b>	
<b>Jogurt z musli</b>	
Jogurt naturalny	200g
Płatki owsiane	20g
Płatki kukurydziane	20g
Rodzynki, suszone	10g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2085,86
Białko [g]	109,01
Tłuszcze [g]	61,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,27
Węglowodany ogółem [g]	294,34
Błonnik [g]	38,2
Glukoza [g]	6,83
Fruktoza [g]	8,17
Sacharoza [g]	17,18
Laktoza [g]	7,8
Sód [mg]	1932,61
Sól dodana [g]	2
<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>	

