

07.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Pieczywo razowe (I), Masło (II), Herbata z cytryną b/c

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata z cytryną	1g

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

**Kanapka z ogórkiem**

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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III,IV), Hashe mięsne, Ćwikła z jabłkiem, Surówka z kapusty białej (IV,VI), Ziemniaki z koperkiem(II), Kompot b/c

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

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

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

**Ćwikła z jabłkiem**

Burak	130g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Musztarda	10g
Pietruszka zielona	2g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g

Sól	1g
<b>Kompot b/c</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szynka (I,VII), Sałata zielona, Pieczywo razowe (I), Masło (II), Herbata b/c</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki	80g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka	40g
Sałata zielona	15g
Pieczywo razowe	80g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata z cytryną b/c	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2002,59
Białko [g]	85,18
Tłuszcze [g]	67,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,9
Węglowodany ogółem [g]	281,55
Błonnik [g]	40,63
Glukoza [g]	9,42
Fruktoza [g]	10,23
Sacharoza [g]	19,51
Laktoza [g]	2,61
Sód [mg]	1708,86
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	