

14.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kiełbasa szynkowa ( I,VII), Pomidor , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z pomidorem**

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,II,III),Kurczak gotowany z jarzynami (III), Buraczki gotowane , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Buraki gotowane**

Buraki	150g
--------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

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

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

**Kolacja:** Twaróg z koperkiem (II), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser twarogowy	50g
Koper zielony	5g

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2089,10
Białko [g]	100,21
Tłuszcze [g]	51,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,10
Węglowodany ogółem [g]	262,80
Błonnik [g]	34,37
Glukoza [g]	6,64
Fruktoza [g]	11,88
Sacharoza [g]	17,81
Laktoza [g]	10,81
Sód [mg]	1837,32
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	