

15.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron 25g

-

Paszтет drobiowy 40g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir 10g

-

Sałata zielona 15g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe 20g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Hashe z jarzynami, Sałatka z brokułów, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Ziemniaki z koperkiem (II), 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 dodana [g] 1g

**Hashe z jarzynami**

Wieprzowina, łopatka 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 50g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 5g

**Sałatka z brokułów**

Brokuły 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórek 30g

Olej rzepakowy 5g

**Surówka z cukinii i marchwi z olejem**

Cukinia 70g

Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Kolacja: Ser topiony (II), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Ser topiony	17,50g
Papryka	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb graham	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2052,40
Białko [g]	79,97
Tłuszcze [g]	67,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,09
Węglowodany ogółem [g]	296,48
Błonnik [g]	40,41
Glukoza [g]	7,85
Fruktoza [g]	7,71
Sacharoza [g]	9,87
Laktoza [g]	11,09
Sód [mg]	1817,73
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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

