

12.02.2024r.

**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), 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

-

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,III), Hashe mięsne, Sałatka z kapusty białej, Sałatka z kalafiora, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuшка 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 1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe 50g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 10g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórki, konserwowe 30g

Olej rzepakowy	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa kminkowa	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel owocowy bez cukru</b>	
<b>Kisiel owocowy bez cukru</b>	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2088,60
Białko [g]	88,04
Tłuszcze [g]	66,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,70
Węglowodany ogółem [g]	302,73
Błonnik [g]	38,49
Glukoza [g]	8,66
Fruktoza [g]	8,33
Sacharoza [g]	14,26
Laktoza [g]	19,11
Sód [mg]	1963,95
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 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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

