

13.02.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku, Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Kiełbasa szynkowa	40g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy b/c (II)

**Budyń b/c**

Budyń w proszku	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100g

**Obiad:** Rosół z makaronem (I, III, IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, 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	210g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z buraków i fasolki**

Burak	100g
Jabłko	20g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z cukinii i marchwi z olejem**

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2071,93
Białko [g]	107,42
Tłuszcze [g]	59,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,77
Węglowodany ogółem [g]	294,36
Błonnik [g]	35,36
Glukoza [g]	7,52
Fruktoza [g]	9,13
Sacharoza [g]	22,98
Laktoza [g]	16,71
Sód [mg]	1982,25
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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

