

14.02.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Ser topiony (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (II,IV), Fasolka szparagowa (gotowana), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Jajko sadzone**

Jaja kurze całe	50g
Margaryna mleczna	10g

**Surówka z kapusty kiszonej**

Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasola szparagowa	100g
-------------------	------

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel bez cukru z jabłkiem</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir, 2% tłuszczu (II)</b>	
<b>Kefir, 2% tłuszczu</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2056,63
Białko [g]	80,5
Tłuszcze [g]	64,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,66
Węglowodany ogółem [g]	305,67
Błonnik [g]	35,4
Glukoza [g]	4,76
Fruktoza [g]	5,49
Sacharoza [g]	13,18
Laktoza [g]	19,36
Sód [mg]	1993,18
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja

