

31.03.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Jajko gotowane (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Jajko	50g
-	
Chrzan	20g
Jabłko	20g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z rzodkiewką**

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,III,IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (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	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z buraków i fasolki czerwonej**

Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	300g
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>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyunka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir z musli (I,II,XI)</b>	
<b>Kefir z musli</b>	
Kefir	200g
Płatki owsiane	10g
Płatki kukurydziane	10g
Rodzynki, suszone	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,93
Białko [g]	102,05
Tłuszcze [g]	68,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,62
Węglowodany ogółem [g]	276,34
Błonnik [g]	39,45
Glukoza [g]	5,36
Fruktoza [g]	6,13
Sacharoza [g]	16,63
Laktoza [g]	9,88
Sód [mg]	1895,50
Sól dodana [g]	2g
<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>	

**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**