

05.08.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron na mleku	25g

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy	60g
Koper świeży	5g

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Mus z jabłek b/c

**Mus z jabłek b/c**

Jabłko	150g
--------	------

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kalafiora, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	110g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g

**Marchew gotowana**

Marchew	150g
---------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

**Podwieczorek:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 015,75
Białko [g]	101,96
Tłuszcze [g]	55,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,84
Węglowodany ogółem [g]	296,77
Błonnik [g]	38,37
Glukoza [g]	10,11
Fruktoza [g]	14,50
Sacharoza [g]	13,03
Laktoza [g]	14,16
Sód [mg]	1847,47
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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 + podwieczorek

