

13.08.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

**Twaróg z rzodkiewką**

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

-

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

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

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z selera i jabłka (II), Brukselka gotowana, Ryż (II), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Ryż**

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Kanapka z rzodkiewką (I)

Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2055,53
Białko [g]	98,02
Tłuszcze [g]	52,52
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,38
Węglowodany ogółem [g]	312,53
Błonnik [g]	40,07
Glukoza [g]	5,83
Fruktoza [g]	7,30
Sacharoza [g]	18,54
Laktoza [g]	19,72
Sód [mg]	1787,52
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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

