

10.10.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Kiełbasa żywiecka	30g
-	-
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

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

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z cukinii i marchwi**

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Brukselka gotowana**

Brukselka gotowana	100g
--------------------	------

**Ziemniaki**

Ziemniaki z koperkiem	400g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Kefir (II)

Kefir	200g
-------	------

<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Ser żółty (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ser żółty	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,VI,VII)</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 304,03
Białko [g]	112,89
Tłuszcze [g]	77,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,01
Węglowodany ogółem [g]	304,68
Błonnik [g]	40,95
Glukoza [g]	7,66
Fruktoza [g]	8,73
Sacharoza [g]	12,39
Laktoza [g]	18,07
Sód [mg]	1999,02
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 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- obiad

