

12.10.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	30g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

**Hashe mięsne**

Mięso wieprzowe-gulaszowe	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak	100g
Fasolka konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Brokuły gotowane**

Brokuł	100g
--------	------

**Ziemniaki**

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

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Mus z jabłek bez cukru</b>	
<b>Mus z jabłek bez cukru</b>	
Jabłko	150g
<b>Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2166,63
Białko [g]	90,49
Tłuszcze [g]	70,22
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15,91
Węglowodany ogółem [g]	317,02
Błonnik [g]	37,98
Glukoza [g]	9,22
Fruktoza [g]	15,10
Sacharoza [g]	16,6
Laktoza [g]	12,30
Sód [mg]	1658,90
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 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. mączaki, XIII. skorupiaki</b>	