

24.11.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	10g
Pietruszka zielona	2g
-	-
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z ogórkiem**

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z kapusty białej, Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	220g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	60g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Ziemniaki**

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

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	30g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z pora (II) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
-	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2142,08
Białko [g]	108,72
Tłuszcze [g]	67,85
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,04
Węglowodany ogółem [g]	294,69
Błonnik [g]	39,81
Glukoza [g]	8,50
Fruktoza [g]	10,45
Sacharoza [g]	9,55
Laktoza [g]	3,56
Sód [mg]	1998,20
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 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>	