

02.12.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy 40g

Wędlina chuda 20g

Pietruszka, liście 2g

-

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Kisiel owocowy bez cukru

**Kisiel owocowy bez cukru**

Kisiel owocowy 10g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty pekińskiej, Makaron (I,II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Mąka żytnia, typ 720 10g

Ziemniaki 200g

Sól dodana [g] 1g

**Ragout**

Mięso drobiowe z piersi kurczaka 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Kalafior 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Olej rzepakowy 5g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska 100g

Ogórek 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 20g

Pietruszka, liście 2g

**Makaron**

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g] 1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2 236,31
Białko [g]	94,91
Tłuszcze [g]	74,07
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,51
Węglowodany ogółem [g]	310,42
Błonnik [g]	30,66
Glukoza [g]	5,06
Fruktoza [g]	5,90
Sacharoza [g]	10,61
Laktoza [g]	16,97
Sód [mg]	1775,63
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

