

17.12.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Buraki gotowane, Ryż (II), Kompot

**Zupa solferino z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Ragout**

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	10g

**Buraki gotowane**

Burak	150g
-------	------

**Ryż**

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

**Kompot**

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

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

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g

Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z z twarogu i ryby (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i ryby</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2110,38
Białko [g]	86,56
Tłuszcze [g]	68,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,90
Węglowodany ogółem [g]	305,25
Błonnik [g]	35,59
Glukoza [g]	4,77
Fruktoza [g]	4,78
Sacharoza [g]	14,94
Laktoza [g]	11,42
Sód [mg]	1887,40
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- śniadanie

