

19.12.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Paszтет z drobiu 40g

Ogórek kiszony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

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

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

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

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

**Podwieczorek:** Kefir (II)

Kefir 200g

<b>Kolacja:</b> Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Sałatka z makaronu i kurczaka</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 408,40
Białko [g]	110,66
Tłuszcze [g]	78,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,54
Węglowodany ogółem [g]	335,01
Błonnik [g]	40,19
Glukoza [g]	8,60
Fruktoza [g]	14,27
Sacharoza [g]	10,84
Laktoza [g]	18,05
Sód [mg]	1833,69
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- obiad

