

25.12.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**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:** Kanapka z rzodkiewką (I)

**Kanapka z rzodkiewką**

Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty białej, Sałatka z brokuła, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

**Schab gotowany z jarzynami**

Schab, bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	5g

**Sałatka z brokuła**

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	300g
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	20g
<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Jajko gotowane (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jaja kurze całe	50g
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]	2120,36
Białko [g]	95,87
Tłuszcze [g]	67,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,72
Węglowodany ogółem [g]	302,63
Błonnik [g]	39,43
Glukoza [g]	7,86
Fruktoza [g]	7,73
Sacharoza [g]	9,25
Laktoza [g]	2,48
Sód [mg]	1833,41
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	