

27.12.2024

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

## Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy b/c (I,II)

## Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z cukinii i marchwi, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

## Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

## Jajko sadzone

Jaja kurze całe	50g
Olej rzepakowy	10g

## Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

## Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

## Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,III,IV,V,,VI,VII), 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 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]	2211,11
Białko [g]	90,37
Tłuszcze [g]	73,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,31
Węglowodany ogółem [g]	308,19
Błonnik [g]	36,19
Glukoza [g]	9,22
Fruktoza [g]	8,87
Sacharoza [g]	14,80
Laktoza [g]	21,20
Sód [mg]	1760,93
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. Skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – śniadanie

