

29.12.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	-
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Sok pomidorowy

**Sok pomidorowy**

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

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II),Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	200g
Butki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	20g

**Marchew gotowana**

Marchew	100g
---------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

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

<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Jajko gotowane</b>	
Jajko	50g
<b>Surówka z pora</b>	
Por	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
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]	2131,53
Białko [g]	108,94
Tłuszcze [g]	70,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,87
Węglowodany ogółem [g]	281,14
Błonnik [g]	39,24
Glukoza [g]	7,72
Fruktoza [g]	9,13
Sacharoza [g]	13,06
Laktoza [g]	3,87
Sód [mg]	1916,30
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>	