

05.01.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów****Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	10g
Pietruszka zielona	2g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka czerwona	60g
Kefir	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	30g
--------------	-----

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka sezonowa, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	40g
Sól dodana [g]	1g

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Salatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona	20g
Olej rzepakowy	20g

**Salatka z kapusty białej**

Kalafior	150g
----------	------

**Ziemniaki**

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

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa żywiecka	40g
Ogórek świeży	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]	2162,16
Białko [g]	107,20
Tłuszcze [g]	68,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,98
Węglowodany ogółem [g]	296,30
Błonnik [g]	39,54
Glukoza [g]	8,73
Fruktoza [g]	8,71
Sacharoza [g]	6,73
Laktoza [g]	2,99
Sód [mg]	1961,01
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>	