

09.01.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Pasztet z drobiu	30g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel owocowy bez cukru

**Kisiel owocowy bez cukru**

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	30g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Brokuły blanszowane**

Brokuł	100g
--------	------

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny (II)

**Jogurt naturalny**

Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I,II)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 188,53
Białko [g]	103,52
Tłuszcze [g]	69,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,94
Węglowodany ogółem [g]	305,09
Błonnik [g]	34,19
Glukoza [g]	5,15
Fruktoza [g]	5,74
Sacharoza [g]	19,59
Laktoza [g]	13,83
Sód [mg]	1990,35
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

