

10.01.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Papryka, Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Papryka	50g
<b>Surówka z pora</b>	
Por	100g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Jabłko	20g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kanapka z ogórkiem (I)

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z selera i jabłka (II), Sałatka z kalafiora, 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 selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g

<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
<b>Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	200g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2142,88
Białko [g]	84,54
Tłuszcze [g]	70,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,68
Węglowodany ogółem [g]	321,63
Błonnik [g]	42,68
Glukoza [g]	11,67
Fruktoza [g]	19,58
Sacharoza [g]	14,94
Laktoza [g]	12,52
Sód [mg]	1812,18
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 – obiad

