

21.01.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Ogórek świeży	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:** Żurek z ziemniakami (I,III), Filet z indyka gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty białej, Brokuły gotowane, Makaron (I,II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

**Filet z indyka gotowany z jarzynami**

Mięso drobiowe z indyka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g

**Brokuły gotowane**

Brokuł	100g
--------	------

**Makaron**

Makaron czterojajeczny	80g
------------------------	-----

Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2 039,76
Białko [g]	100,93
Tłuszcze [g]	54,42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,39
Węglowodany ogółem [g]	307,85
Błonnik [g]	34,54
Glukoza [g]	9,72
Fruktoza [g]	12,39
Sacharoza [g]	15,15
Laktoza [g]	17,25
Sód [mg]	1630,13
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

