

23.01.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Kiełbaska (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Kiełbaska	65g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z papryką**

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Hashe mięsne, Fasolka szparagowa gotowana, Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	40g
Sól dodana [g]	1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

**Buraki gotowane**

Burak	100g
-------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Szynka z indyka	40g
-	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</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]	2172,25
Białko [g]	90,27
Tłuszcze [g]	69,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,36
Węglowodany ogółem [g]	310,78
Błonnik [g]	37,27
Glukoza [g]	5,64
Fruktoza [g]	6,79
Sacharoza [g]	21,04
Laktoza [g]	11,16
Sód [mg]	1949,25
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 + podwieczorek

