

01.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Kiełbaska 65g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem b/c

**Kisiel z jabłkiem b/c**

Kisiel owocowy 20g

Jabłko 20g

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Filet z indyka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

**Zupa na smaku ogórkowym z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ogórek kwaszony 20g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Filet z indyka gotowany z jarzynami**

Mięso z piersi indyka, bez skóry 130g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 20g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew 100g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (II)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
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]	2210,48
Białko [g]	94,70
Tłuszcze [g]	71,42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,71
Węglowodany ogółem [g]	312,84
Błonnik [g]	40,37
Glukoza [g]	7,77
Fruktoza [g]	8,85
Sacharoza [g]	15,80
Laktoza [g]	12,00
Sód [mg]	1838,88
Sól dodana [g]	2g
<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>	