

06.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	-
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I,II), Surówka z ogórka konserwowego, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Ragout**

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z ogórka konserwowego**

Ogórki, konserwowe	100g
Kapusta biała	20g
Marchew	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	10g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
---------------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem b/c</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 132,78
Białko [g]	86,55
Tłuszcze [g]	72,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,42
Węglowodany ogółem [g]	297,80
Błonnik [g]	34,59
Glukoza [g]	4,26
Fruktoza [g]	4,60
Sacharoza [g]	24,99
Laktoza [g]	11,63
Sód [mg]	1 999,90
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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

