

08.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

**Kanapka z pomidorem**

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

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
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
Sól dodana [g]	1g

**Fasolka szparagowa gotowana**

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

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
<b>Papryka</b>	
Papryka	50g
<b>Masło ekstra, 83% tłuszczu</b>	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
<b>Pieczywo razowe</b>	
Pieczywo razowe	50g
<b>Herbata</b>	
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 078,58
Białko [g]	87,1
Tłuszcze [g]	70,79
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,71
Węglowodany ogółem [g]	289,95
Błonnik [g]	38,85
Glukoza [g]	7,00
Fruktoza [g]	8,17
Sacharoza [g]	15,05
Laktoza [g]	13,40
Sód [mg]	1 999,30
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>	