

16.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z rzodkiewką**

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I), Kalafior gotowany, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa na smaku ogórka z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

**Kalafior gotowany**

Kalafior	150g
----------	------

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	10g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

**Ziemniaki**

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

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel b/c</b>	
<b>Kisiel b/c</b>	
Kisiel owocowy	10g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (i,II,III,IV,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2060,79
Białko [g]	94,85
Tłuszcze [g]	68,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,57
Węglowodany ogółem [g]	260,57
Błonnik [g]	37,21
Glukoza [g]	8,76
Fruktoza [g]	9,5
Sacharoza [g]	13,81
Laktoza [g]	3,83
Sód [mg]	1982,22
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>	