

18.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

**Paszтет z drobiu**

Paszтет z drobiu 40g

-

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Makaron 25g

Sól dodana [g] 1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe 150g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 10g

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 40g

Olej rzepakowy 10g

**Marchew gotowana**

Marchew 150g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

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: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i ryby</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2132,53
Białko [g]	98,83
Tłuszcze [g]	69,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,90
Węglowodany ogółem [g]	294,52
Błonnik [g]	36,32
Glukoza [g]	7,39
Fruktoza [g]	8,30
Sacharoza [g]	21,53
Laktoza [g]	13,29
Sód [mg]	1853,15
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 – śniadanie

