

28.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny          | 25g  |

**Jajko gotowane**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Jaja kurze całe | 50g |
|-----------------|-----|

**Surówka z pora**

|                        |      |
|------------------------|------|
| Por                    | 100g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g  |
| Jabłko                 | 20g  |

-

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g  |
| Pieczywo razowe            | 100g |
| Herbata                    | 1g   |

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

**Budyń waniliowy bez cukru**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Budyń waniliowy              | 20g  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem (I,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV), Surówka z kapusty kiszonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka    | 15g |
| Marchew            | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy   | 5g  |
| Mąka pszenna       | 10g |
| Koper świeży       | 5g  |
| Ryż biały          | 25g |
| Sól dodana [g]     | 1g  |

**Pulpet z ryby**

|                   |      |
|-------------------|------|
| Morszczuk, świeży | 130g |
| Bułki wrocławskie | 10g  |
| Jaja kurze całe   | 10g  |

**Surówka z kapusty kiszonej**

|                  |      |
|------------------|------|
| Kapusta kwaszona | 130g |
| Marchew          | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 5g   |

**Marchew gotowana**

|         |      |
|---------|------|
| Marchew | 150g |
|---------|------|

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Mieszanka owocowa | 15g |
|-------------------|-----|

**Podwieczorek:** Sok pomidorowy

| <b>Sok pomidorowy</b>  |         |
|--|---------|
| Sok pomidorowy   | 100g    |
| <b>Kolacja:</b> Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną   |         |
| <b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>   |         |
| Ser twarogowy  | 60g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>  |         |
| Rzodkiewka   | 60g     |
| Kefir  | 5g      |
| -  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z serkiem topionym (I,II)   |         |
| <b>Kanapka z serkiem topionym</b>  |         |
| Ser topiony  | 17,5g   |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2067,40 |
| Białko [g]   | 99,37   |
| Tłuszcze [g]   | 57,65   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 23,38   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 306,88  |
| Błonnik [g]  | 39,48   |
| Glukoza [g]  | 7,71    |
| Fruktoza [g]   | 7,04    |
| Sacharoza [g]  | 16,18   |
| Laktoza [g]  | 20,11   |
| Sód [mg]   | 1986,87 |
| 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> |         |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- kolacja + II kolacja

