

13.03.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy 60g

Pietruszka zielona 2g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka 60g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Kisiel b/c

**Kisiel b/c**

Kisiel owocowy 10g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Ćwikła z jabłkiem, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

**Schab gotowany z jarzynami**

Wieprzowina, schab bez kości 120g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 10g

**Ćwikła z jabłkiem**

Burak 130g

Jabłko 20g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir, 2% tłuszczu</b>	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
<b>Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)</b>	
<b>Kanapka z pasztetem</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2212,43
Białko [g]	106,58
Tłuszcze [g]	70,28
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,01
Węglowodany ogółem [g]	306,93
Błonnik [g]	35,54
Glukoza [g]	4,06
Fruktoza [g]	4,72
Sacharoza [g]	23,14
Laktoza [g]	20,48
Sód [mg]	1998,23
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 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- kolacja

