

26.03.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z rzodkiewką**

Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,III), Schab gotowany z jarzynami (gotowanie) (III), Sałatka z kalafiora, Buraki gotowane, Ryż (II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

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

**Schab gotowany z jarzynami**

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	20g

**Buraki gotowane**

Buraki	150g
--------	------

**Ryż**

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
<b>Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2129,88
Białko [g]	93,75
Tłuszcze [g]	66,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,90
Węglowodany ogółem [g]	304,93
Błonnik [g]	38,31
Glukoza [g]	5,80
Fruktoza [g]	6,00
Sacharoza [g]	15,92
Laktoza [g]	11,28
Sód [mg]	1922,25
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 - obiad

