

31.03.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron 25g

-

Kiełbaska 65g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie: Sok pomidorowy**

**Sok pomidorowy**

Sok pomidorowy 100g

**Obiad: Zupa grysikowa (I), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kalafior blanszowany, Ziemniaki (II), Kompot**

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 40g

Sól dodana [g] 1g

**Suflet mięsny**

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Sól dodana [g] 1g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona 150g

Por 10g

Olej rzepakowy 10g

Pietruszka, liście 5g

**Kalafior blanszowany**

Kalafior 100g

Olej rzepakowy 5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i wędliny</b>	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem(I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2136,71
Białko [g]	102,81
Tłuszcze [g]	69,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	13,85
Węglowodany ogółem [g]	288,34
Błonnik [g]	39,56
Glukoza [g]	10,82
Fruktoza [g]	9,61
Sacharoza [g]	7,25
Laktoza [g]	11,99
Sód [mg]	1998,61
Sól dodana [g]	3g
<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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – śniadanie

