

08.03.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem b/c

**Kisiel z jabłkiem**

Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (IV), Buraki gotowane, Sałatka sezonowa, Ziemniaki (II), Kompot

**Zupa na smaku ogórka z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki	150g
Sól dodana [g]	1g

**Jajko sadzone**

Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g

**Buraki gotowane**

Burak	150g
-------	------

**Sałatka sezonowa**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	20g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2201,31
Białko [g]	88,24
Tłuszcze [g]	73,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,50
Węglowodany ogółem [g]	314,19
Błonnik [g]	36,79
Glukoza [g]	6,80
Fruktoza [g]	8,03
Sacharoza [g]	25,36
Laktoza [g]	17,45
Sód [mg]	1862,23
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 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 - śniadanie + II śniadanie

