

28.03.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Owsianka na mleku**

Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g
<b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Jabłko	150g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie) (III), Sałatka z kapusty czerwonej, 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
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

**Hashe mięsne**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	100g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Leczo z cukinii, Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Leczo z cukinii</b>	
Cukinia	100g
Marchew	20g
Ogórek kwaszony	10g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Parówka drobiowa	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2158,68
Białko [g]	100,68
Tłuszcze [g]	66,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,04
Węglowodany ogółem [g]	308,32
Błonnik [g]	40,19
Glukoza [g]	12,26
Fruktoza [g]	12,11
Sacharoza [g]	15,58
Laktoza [g]	17,45
Sód [mg]	1891,95
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – śniadanie + II śniadanie

