

20.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Mus z jabłek

**Mus z jabłek**

Jabłko	150g
--------	------

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Sałatka z kapusty czerwonej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	130g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

**Fasolka szparagowa gotowana**

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

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

**Podwieczorek:** Kanapka z pomidorem (I)

<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa kminkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	
<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]	2112,63
Białko [g]	102,69
Tłuszcze [g]	69,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,73
Węglowodany ogółem [g]	292,79
Błonnik [g]	37,96
Glukoza [g]	10,44
Fruktoza [g]	15,00
Sacharoza [g]	10,30
Laktoza [g]	10,96
Sód [mg]	1822,13
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, ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI.dwutlenek siarki i siarczany,XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	