

02.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

-

Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z kapusty pekińskiej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso drobiowe gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	15g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	80g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g

Pietruszka zielona	2g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	80g
Jabłko	20g
Kefir	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,73
Białko [g]	92,10
Tłuszcze [g]	66,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,84
Węglowodany ogółem [g]	304,94
Błonnik [g]	40,82
Glukoza [g]	8,76
Fruktoza [g]	10,19
Sacharoza [g]	10,13
Laktoza [g]	13,06
Sód [mg]	1955,50
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.	

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika
Sekcji Żywności.**

**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**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

