

14.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II) , Surówka z rzodkiewki czerwonej (II) , Pieczywo razowe (I), Masło (II), Herbata z cytryną**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata z cytryną	1g

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

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Ćwikła z jabłkiem, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot b/c**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Ćwikła z jabłkiem

Burak	130g
Jabłko	20g

Brokuły blanszowane

Brokuł	100g
--------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Sałatka z ryżu, zielonego groszku i pora (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pieczywo razowe(I), Masło (II), Herbata z cytryną.	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	60g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Pieczywo razowe	100g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata z cytryną b/c	1g
II Kolacja: Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 077,20
Białko [g]	98,03
Tłuszcze [g]	59,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,04
Węglowodany ogółem [g]	304,36
Błonnik [g]	33,75
Glukoza [g]	4,95
Fruktoza [g]	5,26
Sacharoza [g]	21,61
Laktoza [g]	22,08
Sód [mg]	1 652,17
Sól dodana [g]	2g
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 Żywienia.	
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

