

12.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Twaróg z rzodkiewką**

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g

-

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Kanapka z pomidorem**

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

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z marchwi i jabłka (II), Surówka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa na smaku ogórka z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	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	10g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek	20g

Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2084,91
Białko [g]	86,42
Tłuszcze [g]	68,15
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,75
Węglowodany ogółem [g]	300,66
Błonnik [g]	39,2
Glukoza [g]	9,37
Fruktoza [g]	11,13
Sacharoza [g]	15,83
Laktoza [g]	12,57
Sód [mg]	1976,43
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 - obiad

