

18.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

**Paszтет z drobiu**

Paszтет z drobiu 40g

Ogórek świeży 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor 40g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka sezonowa, Mizeria z kefirem (II), Makaron (I,IV), Kompot

**Zupa solferino z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe 50g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 10g

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała 100g

Por 10g

Jabłko 20g

Ogórki, konserwowe 10g

Pietruszka, liście 2g

Papryka czerwona, konserwowa 20g

Olej rzepakowy 10g

**Mizeria z kefirem**

Ogórek 150g

Kefir, 2% tłuszczu 20g

Koper ogrodowy	2g
<b>Makaron</b>	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	100g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2393,67
Białko [g]	111,40
Tłuszcze [g]	81,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,25
Węglowodany ogółem [g]	318,81
Błonnik [g]	33,39
Glukoza [g]	7,57
Fruktoza [g]	7,61
Sacharoza [g]	11,07
Laktoza [g]	19,39
Sód [mg]	1987,21
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

