

09.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Papryka , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g

Ser twarogowy 50g

Jaja kurze całe 15g

Ser, gouda, tłusty 15g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Pietruszka, liście 2g

-

Papryka 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Kisiel owocowy b/c

**Kisiel owocowy b/c**

Kisiel owocowy 20g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Marchew gotowana, Makaron (I,II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 10g

Sól dodana [g] 1g

**Schab gotowany z jarzynami**

Wieprzowina, schab bez kości 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska 100g

Ogórek 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 20g

Pietruszka, liście 2g

**Marchew gotowana**

Marchew 130g

**Makaron**

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g] 1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2103,83
Białko [g]	105,91
Tłuszcze [g]	54,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,64
Węglowodany ogółem [g]	314,96
Błonnik [g]	36,91
Glukoza [g]	7,51
Fruktoza [g]	7,06
Sacharoza [g]	20,86
Laktoza [g]	20,06
Sód [mg]	1926,70
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, 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 - śniadanie + II śniadanie

