

25.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Szyńka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Szyńka z indyka 40g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 30g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

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 makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa makaronowa**

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron bezjajeczny 25g

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 wielowarzywna**

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona 150g

Por 10g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (I,II)</b>	
<b>Budyń waniliowy bez cukru</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Ser topiony	17,5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2240,98
Białko [g]	98,93
Tłuszcze [g]	71,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,94
Węglowodany ogółem [g]	320,91
Błonnik [g]	40,46
Glukoza [g]	6,43
Fruktoza [g]	4,82
Sacharoza [g]	6,50
Laktoza [g]	13,32
Sód [mg]	1839,46
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 - obiad

