

01.08.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
-	-
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (I), 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

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

**Brukselka gotowana**

Brukselka gotowana	100g
--------------------	------

**Ryż**

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

**Podwieczorek:** Kefir (II)

Kefir	200g
-------	------

<b>Kolacja:</b> Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Sałatka z makaronu i kurczaka</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pasztetem (I,II,III,VI,VII)	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 336,40
Białko [g]	111,78
Tłuszcze [g]	72,93
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	28,48
Węglowodany ogółem [g]	324,32
Błonnik [g]	36,66
Glukoza [g]	6,42
Fruktoza [g]	6,90
Sacharoza [g]	8,48
Laktoza [g]	18,43
Sód [mg]	1982,42
Sól dodana [g]	2g
<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 - kolacja + II kolacja

