

30.08.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

**Twaróg z rzodkiewką**

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

Sałata zielona	15g
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:** Krupnik (I,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kasza jęczmienna	25g
Sól dodana [g]	1g

**Ryba po grecku**

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Jajko gotowane</b>	
Jajko	50g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2218,53
Białko [g]	101,38
Tłuszcze [g]	70,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,81
Węglowodany ogółem [g]	313,71
Błonnik [g]	38,02
Glukoza [g]	6,87
Fruktoza [g]	6,59
Sacharoza [g]	10,87
Laktoza [g]	14,50
Sód [mg]	1875,03
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

