

17.09.2024r.

**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	25g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Papryka czerwona, konserwowa	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel owocowy b/c

**Kisiel owocowy b/c**

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami, 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
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
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	150g
---------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,IV, VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</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]	2 213,26
Białko [g]	96,67
Tłuszcze [g]	73,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,97
Węglowodany ogółem [g]	309,98
Błonnik [g]	38,86
Glukoza [g]	8,41
Fruktoza [g]	8,99
Sacharoza [g]	13,2
Laktoza [g]	18,95
Sód [mg]	1786,18
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

