

| 25.09.2024r.   |      |
|--|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną  |      |
| Ryż na mleku   |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 200g |
| Ryż biały  | 25g  |
| -  |      |
| Kiełbasa żywiecka  | 40g  |
| Papryka  | 50g  |
| -  |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g  |
| Pieczywo razowe  | 80g  |
| Herbata  | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z ogórkiem (I)  |      |
| Kanapka z ogórkiem   |      |
| Ogórek zielony   | 40g  |
| Olej rzepakowy   | 5g   |
| Pieczywo razowe  | 30g  |
| Koper świeży   | 5g   |
| <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Mizeria z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami   |      |
| Kurczak, tuszka  | 15g  |
| Marchew  | 10g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Pietruszka, liście   | 10g  |
| Ziemniaki, średnio   | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500  | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu   | 20g  |
| Burak  | 100g |
| Sól dodana [g]   | 1g   |
| Schab gotowany z jarzynami   |      |
| Wieprzowina, schab bez kości   | 120g |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Olej rzepakowy   | 10g  |
| Surówka wielowarzywna  |      |
| Marchew  | 70g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 30g  |
| Jabłko   | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 10g  |
| Mizeria z kefirem  |      |
| Ogórek   | 150g |
| Kefir, 2% tłuszczu   | 20g  |
| Koper ogrodowy   | 2g   |
| Kasza jęczmienna   |      |
| Kasza jęczmienna, perłowa  | 100g |

|  |         |
|--|---------|
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Sól dodana [g]   | 1g      |
| <b>Kompot</b>  |         |
| Mieszanka owocowa  | 15g     |
| <b>Podwieczorek: Mus z jabłek b/c</b>  |         |
| <b>Mus z jabłek b/c</b>  |         |
| Jabłko   | 200g    |
| <b>Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| -  |         |
| Kiełbaska  | 65g     |
| Ketchup  | 15g     |
|  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 80g     |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>  |         |
| <b>Kanapka z twarogiem</b>   |         |
| Ser twarogowy  | 40g     |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2273,56 |
| Białko [g]   | 98,47   |
| Tłuszcze [g]   | 76,54   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 25,36   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 326,42  |
| Błonnik [g]  | 40,14   |
| Glukoza [g]  | 9,37    |
| Fruktoza [g]   | 16,40   |
| Sacharoza [g]  | 20,10   |
| Laktoza [g]  | 12,30   |
| Sód [mg]   | 1981,49 |
| 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 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- śniadanie + II śniadanie

