

27.09.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g

Jabłko	150g
--------	------

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

**II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem b/c

**Kisiel z jabłkiem b/c**

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

Jabłko	20g
--------	-----

**Obiad:** Zupa makaronowa (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z kapusty kiszanej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa makaronowa**

Kurczak, tuszka	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
----------------	----

**Ryba po grecku**

Morszczuk, świeży	130g
-------------------	------

Mąka pszenna	15g
--------------	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

Marchew	30g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	20g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	20g
------------------	-----

Skrobia ziemniaczana	10g
----------------------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
----------------------------	----

**Surówka z kapusty kiszanej**

Kapusta kwaszona	130g
------------------	------

Marchew	10g
---------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	350g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
<b>Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Jajko	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2109,43
Białko [g]	90,97
Tłuszcze [g]	66,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,53
Węglowodany ogółem [g]	311,17
Błonnik [g]	37,03
Glukoza [g]	8,14
Fruktoza [g]	14,26
Sacharoza [g]	17,28
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1991,60
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

