

22.11.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Sałatka z brokułów, Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Jajko sadzone**

Jaja kurze całe	70g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z brokułów**

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z cukinii i marchwi**

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	100g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2123,03
Białko [g]	90,45
Tłuszcze [g]	69,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,78
Węglowodany ogółem [g]	302,56
Błonnik [g]	38,61
Glukoza [g]	8,6
Fruktoza [g]	8,94
Sacharoza [g]	7,88
Laktoza [g]	12,51
Sód [mg]	1637,75
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – śniadanie

