

12.03.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Jaja kurze całe 50g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Koper świeży 5g

**Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z ogórka konserwowego, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot**

**Zupa koperkowa z makaronem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

**Hashe mięsne**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe 50g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 10g

**Surówka z ogórka konserwowego**

Ogórki, konserwowe 100g

Kapusta biała 20g

Marchew 20g

Por 10g

Pietruszka, liście 2g

Olej rzepakowy 5g

**Kalafior blanszowany**

Kalafior blanszowany 150g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio 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 twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2121,76
Białko [g]	93,11
Tłuszcze [g]	68,52
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,71
Węglowodany ogółem [g]	307,08
Błonnik [g]	39,09
Glukoza [g]	9,48
Fruktoza [g]	14,33
Sacharoza [g]	15,57
Laktoza [g]	13,25
Sód [mg]	1971,23
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- śniadanie

