

05.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ketchup (I,III), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Kiełbasa kminkowa	40g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

**Budyń waniliowy bez cukru**

Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,III,IV), Ragout (gotowane) (I), Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	20g
Makaron	25g
Sól	1g

**Ragout**

Mięso wieprzowe	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	5g
Olej rzepakowy	5ml

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	20ml
Pietruszka zielona	2g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Mus z jabłek bez cukru</b>	
<b>Mus z jabłek bez cukru</b>	
Jabłko	150g
<b>Kolacja: Ser topiony (II), Jajko (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Ser topiony	17,5g
Jajko	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
<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]	2384,38
Białko [g]	84,64
Tłuszcze [g]	72,50
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,22
Węglowodany ogółem [g]	303,91
Błonnik [g]	34,03
Glukoza [g]	7,29
Fruktoza [g]	13,06
Sacharoza [g]	19,65
Laktoza [g]	15,34
Sód [mg]	1905,13
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 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

