

12.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Pasta jajeczna z zieliną (I,IV,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

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

**Pasta jajeczna z zieliną**

Białko jaja kurzego	60g
Wędlina chuda	10g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

**II Śniadanie:** Sok pomidorowy

**Sok pomidorowy**

Sok pomidorowy	100ml
----------------	-------

**Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka sezonowa, Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	30g
Sól	1g

**Schab gotowany z jarzynami**

Schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka	20g
Olej rzepakowy	20ml

**Mizeria z kefirem**

Ogórek	150g
Kefir	20g
Koper świeży	2g

<b>Ziemniaki</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa kminkowa	40g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,67
Białko [g]	97,32
Tłuszcze [g]	62,85
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,01
Węglowodany ogółem [g]	290,06
Błonnik [g]	35,36
Glukoza [g]	8,26
Fruktoza [g]	9,25
Sacharoza [g]	9,24
Laktoza [g]	16,6
Sód [mg]	1994,32
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

