

29.12.2023r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem bez cukru (I,II,III,VI,VII,IX)

**Kisiel z jabłkiem**

Kisiel owocowy	10g
Jabłko	30g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,III), Jajko sadzone (smażone) (IV), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Sól	1g

**Jajko sadzone**

Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

**Ziemniaki**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Sałatka z ryżu i kukurydzy, Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka z ryżu i kukurydzy</b>	
Ryż	40g
Groszek zielony	20g
Kukurydza	20g
Olej rzepakowy	15g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2258,88
Białko [g]	78,01
Tłuszcze [g]	66,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,58
Węglowodany ogółem [g]	356,41
Błonnik [g]	41,83
Glukoza [g]	6,83
Fruktoza [g]	8,60
Sacharoza [g]	19,63
Laktoza [g]	16,81
Sód [mg]	1595,60
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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



Smacznego