

12.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy 50g

Pietruszka zielona 5g

-

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 250ml

**II Śniadanie:** Kefir (II)

**Kefir**

Kefir 200g

**Obiad:** Zupa ryżowa (I,III), Jajko sadzone (smażone) (IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka sezonowa, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa ryżowa**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna 10g

Ryż biały 25g

Sól 1g

**Jajko sadzone**

Jaja kurze całe 50g

Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D 10g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir 5g

**Sałatka sezonowa**

Kapusta biała 100g

Por 10g

Jabłko 20g

Ogórki, konserwowe 20g

Pietruszka zielona 2g

Papryka czerwona, konserwowa 20g

Olej rzepakowy 20g

**Ziemniaki**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól 1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt z musli (I,II)</b>	
<b>Jogurt z musli</b>	
Jogurt naturalny	150g
Płatki owsiane	20g
Płatki kukurydziane	20g
Rodzynki	10g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2321,61
Białko [g]	94,24
Tłuszcze [g]	74,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,78
Węglowodany ogółem [g]	336,92
Błonnik [g]	37,37
Glukoza [g]	7,17
Fruktoza [g]	7,89
Sacharoza [g]	12,62
Laktoza [g]	25,22
Sód [mg]	1897,88
Sól dodana [g]	2
<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 o ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja

