

28.02.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kukurydzianka na mleku**

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

**Chrzan z kefirem**

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

**Budyń**

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I, II, III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z selera i jabłka (II,III), Ryż, Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

**Ragout**

Mięso z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Ryż**

Ryż biały	80g
-----------	-----

Margaryna mleczna	5g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel b/c</b>	
Kisiel owocowy	10g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek świeży	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2060,85
Białko [g]	81,27
Tłuszcze [g]	57,19
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,50
Węglowodany ogółem [g]	320,86
Błonnik [g]	33,89
Glukoza [g]	4,74
Fruktoza [g]	6,50
Sacharoza [g]	19,39
Laktoza [g]	17,50
Sód [mg]	1913,54
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 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 + II śniadanie

