

22.05.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

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

**II Śniadanie:** Kanapka z papryką (I)

**Kanapka z papryką**

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Buraki gotowane, Ryż, Kompot

**Zupa na smaku ogórka z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Ragout**

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g

**Buraki gotowane**

Burak	150g
-------	------

**Ryż**

Ryż biały	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel bez cukru</b>	
<b>Kisiel bez cukru</b>	
Kisiel owocowy	10g
<b>Kolacja: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Parówka drobiowa	50g
-	
Ketchup	15g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
<b>Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2189,63
Białko [g]	103,11
Tłuszcze [g]	63,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,76
Węglowodany ogółem [g]	323,90
Błonnik [g]	34,84
Glukoza [g]	7,20
Fruktoza [g]	12,11
Sacharoza [g]	23,91
Laktoza [g]	11,99
Sód [mg]	1 868,10
Sól dodana [g]	2,00
<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

