

06.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**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
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

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

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

**Kanapka z pomidorem**

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

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

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

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

**Ragout**

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
<b>Ryż</b>	
Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Budyń bez cukru (I,II)</b>	
<b>Budyń bez cukru</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
<b>Sałatka z makaronu z kurczakiem</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2368,03
Białko [g]	109,55
Tłuszcze [g]	67,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,19
Węglowodany ogółem [g]	346,52
Błonnik [g]	34,63
Glukoza [g]	5,76
Fruktoza [g]	7,87
Sacharoza [g]	18,69
Laktoza [g]	19,40
Sód [mg]	1741,52
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>	

**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**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

