

11.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (II), Pasta z białek i wędliny (I,IV,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

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

**Pasta z białek i wędliny**

Białko jaja kurzego	60g
Kiełbasa chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g

-

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

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

**Budyń waniliowy bez cukru**

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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,III), Ragout (duszenie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

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

**Ragout**

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

**Makaron**

Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól	1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i konserwy rybnej</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2214,01
Białko [g]	107,11
Tłuszcze [g]	60,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,56
Węglowodany ogółem [g]	328,30
Błonnik [g]	32,41
Glukoza [g]	6,21
Fruktoza [g]	11,45
Sacharoza [g]	13,15
Laktoza [g]	19,15
Sód [mg]	1647,93
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. Skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

