

13.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Kiełbasa szynkowa 30g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Mus z jabłek b/c

**Mus z jabłek b/c**

Jabłko 150g

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 20g

Burak 80g

Sól dodana [g] 1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka 130g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Olej rzepakowy 10g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew 50g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 5g

Jabłko 10g

Olej rzepakowy 10g

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna 70g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja: Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Ser żółty	40g
Papryka	40g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2240,00
Białko [g]	98,73
Tłuszcze [g]	75,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,52
Węglowodany ogółem [g]	317,21
Błonnik [g]	38,65
Glukoza [g]	7,81
Fruktoza [g]	13,80
Sacharoza [g]	21,38
Laktoza [g]	17,46
Sód [mg]	1996,97
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

