

20.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Ser topiony (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g  |
| Kaszka kukurydziana          | 25g   |
| -                            |       |
| Ser topiony                  | 17,5g |
| 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:** Zupa ziemniaczana (I,III), Ragout (duszenie) (I), Sałata zielona z sosem vinegret (VI), Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

|                    |      |
|--------------------|------|
| Kurczak, tuszka    | 15g  |
| Marchew            | 20g  |
| Pietruszka, korzeń | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Pietruszka zielona | 10g  |
| Ziemniaki          | 200g |
| Mąka pszenna       | 10g  |
| Sól dodana [g]     | 1g   |

**Ragout**

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 100g |
| Marchew                  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń       | 10g  |
| Fasolka szparagowa       | 10g  |
| Kalafior                 | 20g  |
| Mąka pszenna             | 5g   |
| Olej rzepakowy           | 5g   |

**Sałata zielona z sosem vinegret**

|                |     |
|----------------|-----|
| Sałata zielona | 50g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Musztarda      | 5g  |

**Kasza jęczmienna**

|                  |      |
|------------------|------|
| Kasza jęczmienna | 100g |
| Olej rzepakowy   | 5g   |
| Sól              | 1g   |

**Kompot**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Mieszanka owocowa | 15g |
|-------------------|-----|

**Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem bez cukru

**Kisiel z jabłkiem bez cukru**

|  |         |
|--|---------|
| Kisiel owocowy   | 10g     |
| Jabłko   | 20g     |
| <b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| Kiełbasa żywiecka  | 60g     |
| <b>Surówka z pora</b>  |         |
| Por  | 50g     |
| Ogórki, konserwowe   | 30g     |
| Jabłko   | 20g     |
| Kefir  | 5g      |
| -  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>   |         |
| <b>Kanapka z pomidorem</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]  | 2150,00 |
| Białko [g]   | 88,04   |
| Tłuszcze [g]   | 65,37   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 22,17   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 318,09  |
| Błonnik [g]  | 34,08   |
| Glukoza [g]  | 4,70    |
| Fruktoza [g]   | 6,32    |
| Sacharoza [g]  | 18,64   |
| Laktoza [g]  | 16,95   |
| Sód [mg]   | 1978,35 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>   |         |
| <b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 - obiad

