

10.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kasza manna	25g
-------------	-----

-

Szyńka z indyka	40g
-----------------	-----

**Chrzan z kefirem**

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
--------	-----

Kefir	5g
-------	----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Suflet mięsny (zapekowanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
----------------------------	-----

Ryż biały	25g
-----------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Suflet mięsny**

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
-------------------------------	-----

Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
--------------------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	5g
-----------------------	----

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	50g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	30g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Jabłko	10g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

**Fasolka szparagowa gotowana**

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<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 ryby</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</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]	2228,28
Białko [g]	97,18
Tłuszcze [g]	71,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,19
Węglowodany ogółem [g]	323,61
Błonnik [g]	39,19
Glukoza [g]	8,47
Fruktoza [g]	13,99
Sacharoza [g]	13,31
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1717,20
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

