

22.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (II), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy b/c (I,II)

**Budyń waniliowy b/c**

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z selera i jabłka (II,III), Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

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

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Brukselka gotowana**

Brukselka	150g
-----------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Mus z jabłek

Jabłko	150g
--------	------

**Kolacja:** Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Szynka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora**

Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Szynka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kanapka z ogórkiem (I)

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

**Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej**

Wartość energetyczna [kcal]	2 189,30
Białko [g]	114,24
Tłuszcze [g]	68,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,40
Węglowodany ogółem [g]	304,70
Błonnik [g]	40,40
Glukoza [g]	9,02
Fruktoza [g]	15,74
Sacharoza [g]	16,77
Laktoza [g]	18,65
Sód [mg]	1895,62
Sól dodana [g]	2,00

**Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.**

**Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.**

**Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.**

**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

