

29.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

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

Kaszka kukurydziana	25g
---------------------	-----

-

Kiełbaska	65g
-----------	-----

**Chrzan z kefirem**

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

Jabłko	10g
--------	-----

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

-

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) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Marchew gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

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
------------------------	-----

Burak	100g
-------	------

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

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
---------------------------	------

Bułki wrocławskie	5g
-------------------	----

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

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
------------------	------

Ogórek	20g
--------	-----

Pomidor	20g
---------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Por	10g
-----	-----

Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
------------------------------------	-----

Pietruszka, liście	2g
--------------------	----

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

**Marchew gotowana**

Marchew	150g
---------	------

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
---------------------------	------

Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Pomidor	50g
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]	2314,56
Białko [g]	99,22
Tłuszcze [g]	77,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	28,13
Węglowodany ogółem [g]	332,02
Błonnik [g]	42,72
Glukoza [g]	10,10
Fruktoza [g]	15,83
Sacharoza [g]	20,71
Laktoza [g]	13,81
Sód [mg]	1959,11
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 + II podwieczorek

