

11.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kasza manna na mleku**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna                  | 25g  |
| -                            | -    |
| Jajo kurze całe              | 50g  |
| Papryka                      | 50g  |
| -                            | -    |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g  |
| Pieczywo razowe              | 100g |
| Herbata                      | 1g   |

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

|              |     |
|--------------|-----|
| Wafle ryżowe | 20g |
|--------------|-----|

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Indyk gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z makaronem**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka            | 15g |
| Marchew                    | 20g |
| Pietruszka, korzeń         | 10g |
| Seler korzeniowy           | 5g  |
| Pietruszka, liście         | 10g |
| Jogurt naturalny           | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500      | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Makaron bezjajeczny        | 25g |
| Sól dodana [g]             | 1g  |

**Indyk gotowany z jarzynami**

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Mięso z indyka, bez skóry | 100g |
| Marchew                   | 20g  |
| Pietruszka, korzeń        | 10g  |
| Seler korzeniowy          | 5g   |

**Fasolka szparagowa gotowana**

|                    |      |
|--------------------|------|
| Fasolka szparagowa | 100g |
|--------------------|------|

**Surówka z selera i jabłka**

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

**Ziemniaki z koperkiem**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki                    | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g  |
| Koper świeży                 | 10g  |
| Sól                          | 1g   |

**Kompot**

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

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

**Budyń waniliowy bez cukru**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Budyń waniliowy | 20g |
|-----------------|-----|

|  |         |
|--|---------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 150g    |
| <b>Kolacja:</b> Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną   |         |
| <b>Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej</b>  |         |
| Morszczuk, świeży  | 80g     |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pietruszka zielona   | 2g      |
| -  |         |
| Ogórek kiszony   | 40g     |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z rzodkiewką (I)  |         |
| <b>Kanapka z rzodkiewką</b>  |         |
| Rzodkiewka   | 30g     |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2139,93 |
| Białko [g]   | 98,88   |
| Tłuszcze [g]   | 55,23   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 23,83   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 324,08  |
| Błonnik [g]  | 36,95   |
| Glukoza [g]  | 5,71    |
| Fruktoza [g]   | 7,54    |
| Sacharoza [g]  | 19,31   |
| Laktoza [g]  | 18,64   |
| Sód [mg]   | 1745,55 |
| 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 – kolacja + II kolacja

