

28.01.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	30g
Pietruszka, liście	2g
-	-
Gruszka	130g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kanapka z pomidorem (I)

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor	50g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Sałatka z kapusty czerwonej, Surówka z selera i jabłka (II,III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	35g
Sól dodana [g]	1g

**Filet z kurczaka gotowany gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	15g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Jajko gotowane (IV), Ogórek świeży, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Jaja kurze całe	50g
Ogórek świeży	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2078,33
Białko [g]	106,15
Tłuszcze [g]	63,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,13
Węglowodany ogółem [g]	289,20
Błonnik [g]	40,74
Glukoza [g]	10,65
Fruktoza [g]	16,59
Sacharoza [g]	12,37
Laktoza [g]	12,07
Sód [mg]	1780,40
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</b>	
<b>Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jajka, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	