

27.02.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane               | 20g  |

**Twaróg z pietruszką zieloną**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Ser twarogowy      | 50g |
| Pietruszka zielona | 2g  |

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

|            |     |
|------------|-----|
| Rzodkiewka | 60g |
| 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 kaszą jęczmienną (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka            | 15g |
| Marchew                    | 20g |
| Pietruszka, korzeń         | 10g |
| Seler korzeniowy           | 5g  |
| Pietruszka zielona         | 10g |
| Mąka pszenna               | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Kasza jęczmienna           | 25g |
| Sól                        | 1g  |

**Pulpet drobiowy**

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Mięso drobiowe z kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie         | 10g  |
| Jajko kurze całe          | 10g  |

**Surówka z kapusty pekińskiej**

|                    |      |
|--------------------|------|
| Kapusta pekińska   | 100g |
| Ogórek             | 20g  |
| Pomidor            | 20g  |
| Jabłko             | 20g  |
| Por                | 10g  |
| Olej rzepakowy     | 20g  |
| Pietruszka zielona | 2g   |

**Marchew gotowana**

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

**Ziemniaki z koperkiem**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki                    | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g  |

|  |         |
|--|---------|
| Koper świeży   | 10g     |
| Sól  | 1g      |
| <b>Kompot</b>  |         |
| Mieszanka owocowa  | 15g     |
| <b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>   |         |
| <b>Jogurt naturalny</b>  |         |
| Jogurt naturalny   | 150g    |
| <b>Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| Kiełbasa szynkowa  | 40g     |
| Ogórek konserwowy  | 50g     |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 80g     |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>   |         |
| <b>Kanapka z pomidorem</b>   |         |
| Pomidor  | 40g     |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2049,01 |
| Białko [g]   | 94,46   |
| Tłuszcze [g]   | 61,46   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 19,98   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 297,22  |
| Błonnik [g]  | 37,46   |
| Glukoza [g]  | 7,18    |
| Fruktoza [g]   | 7,32    |
| Sacharoza [g]  | 12,54   |
| Laktoza [g]  | 17,02   |
| Sód [mg]   | 1896,13 |
| 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

