

18.03.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy 55g

Jaja kurze całe 15g

Ser żółty 5g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Pietruszka zielona 2g

-

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

**II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem

**Kisiel z jabłkiem**

Kisiel owocowy 10g

Jabłko 20g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Brukselka gotowana, Marchew gotowana, Makaron (II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Mąka żytnia, typ 720 10g

Boczek wędzony bez kości 5g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól 1g

**Filet z kurczaka gotowany z jarzynami**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 110g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

**Brukselka gotowana**

Brukselka 100g

**Marchew gotowana**

Marchew 100g

**Makaron**

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII) Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
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]	2074,58
Białko [g]	102,88
Tłuszcze [g]	52,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,97
Węglowodany ogółem [g]	311,77
Błonnik [g]	35,27
Glukoza [g]	5,93
Fruktoza [g]	6,43
Sacharoza [g]	14,62
Laktoza [g]	19,83
Sód [mg]	1694,62
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>Pełen 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

