

30.03.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

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

**Kanapka z papryką**

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,III), Pulpет drobiowy (gotowanie) (II), Surówka wielowarzywna (III), Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpет drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Brukselka gotowana**

Brukselka	100g
-----------	------

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	50g
Koperek świeży	5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel owocowy</b>	
<b>Kisiel owocowy</b>	
Kisiel owocowy	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2132,35
Białko [g]	97,18
Tłuszcze [g]	61,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,26
Węglowodany ogółem [g]	315,83
Błonnik [g]	39,99
Glukoza [g]	6,47
Fruktoza [g]	6,56
Sacharoza [g]	22,24
Laktoza [g]	11,32
Sód [mg]	1543,97
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>	