

01.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Parówka drobiowa	70g
------------------	-----

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir, 2% tłuszczu	10g
--------------------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor	40g
---------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Pieczywo razowe	30g
-----------------	-----

Koper świeży	5g
--------------	----

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Surówka z marchwi i jabłka, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
-------------------------------	-----

Kasza jęczmienna, perłowa	25g
---------------------------	-----

Sól	1g
-----	----

**Schab gotowany z jarzynami**

Wieprzowina, schab bez kości	100g
------------------------------	------

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
------------------	------

Ogórek	20g
--------	-----

Pomidor	20g
---------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Por	10g
-----	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

Pietruszka, liście	2g
--------------------	----

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	100g
---------	------

Jabłko	20g
--------	-----

Kefir, 2% tłuszczu	5g
--------------------	----

**Ziemniaki**

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)</b>	
<b>Kanapka z pasztetem</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</b>	
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2013,11
Białko [g]	90,99
Tłuszcze [g]	65,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,95
Węglowodany ogółem [g]	283,69
Błonnik [g]	40,25
Glukoza [g]	8,18
Fruktoza [g]	9,18
Sacharoza [g]	10,79
Laktoza [g]	8,70
Sód [mg]	1937,86
Sól dodana [g]	2g
<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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	