

06.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Ser żółty	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

**Budyń waniliowy bez cukru**

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

**Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,III), Pulpet mięsny (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brokuły blanszowane, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa na smaku ogórka z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki	150g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g

**Brokuły blanszowane**

Brokuł	100g
--------	------

**Kasza jęczmienna**

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

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

<b>Kolacja:</b> Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Sałatka z makaronu i kurczaka</b>	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
<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]	2271,80
Białko [g]	99,34
Tłuszcze [g]	65,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,09
Węglowodany ogółem [g]	334,39
Błonnik [g]	34,80
Glukoza [g]	9,47
Fruktoza [g]	15,23
Sacharoza [g]	14,74
Laktoza [g]	16,82
Sód [mg]	1660,17
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>	