

10.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Ogórek świeży	50g
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
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z brokułów, Surówka z kapusty pekińskiej (IV,VI), Ryż, Kompot

**Zupa ziemniaczana**

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

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

**Sałatka z brokułów**

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g

Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
<b>Ryż</b>	
Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Szynka (I,VII), Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Szynka	30g
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki	100g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2349,09
Białko [g]	116,46
Tłuszcze [g]	77,00
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,13
Węglowodany ogółem [g]	316,09
Błonnik [g]	38,87
Glukoza [g]	7,96
Fruktoza [g]	9,70
Sacharoza [g]	17,21
Laktoza [g]	11,09
Sód [mg]	1841,21
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	

**Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.**

**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**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

