

21.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	-
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Sok pomidorowy

**Sok pomidorowy**

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie)(I,IV), Surówka sezonowa, Sałatka z brokułów, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpet drobiowy**

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

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z brokułów**

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

**Kasza jęczmienna**

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

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyńka drobiowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szyńka drobiowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2131,19
Białko [g]	88,43
Tłuszcze [g]	72,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,25
Węglowodany ogółem [g]	299,38
Błonnik [g]	40,06
Glukoza [g]	8,76
Fruktoza [g]	9,69
Sacharoza [g]	10,65
Laktoza [g]	10,28
Sód [mg]	1963,21
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>	