

22.04.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

**Paszтет z drobiu**

Paszтет z drobiu 40g

Papryka 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Budyń b/c**

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

**Obiad:** Zupa ziemniaczana b/ś (I,II,III), Klops drobiowy (gotowanie) (I,II,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Buraki gotowane, Makaron (I,II,IV), Kompot

**Zupa ziemniaczana**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 20g

Sól dodana [g] 1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 10g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

**Buraki gotowane**

Burak 100g

**Makaron**

Makaron czterojajeczny 80

Margaryna mleczna 10

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

**Podwieczerek:** Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny (II) 150g

**Kolacja:** Pasta bułgarska (II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy 50g

Jaja kurze całe	20g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2293,98
Białko [g]	107,33
Tłuszcze [g]	68,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,46
Węglowodany ogółem [g]	325,16
Błonnik [g]	32,47
Glukoza [g]	6,51
Fruktoza [g]	11,61
Sacharoza [g]	20,16
Laktoza [g]	24,03
Sód [mg]	1876,25
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

