

03.05.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Ser żółty (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Ser żółty 40g

Ogórek zielony 40g

-

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 koperkowa z makaronem (I,III,IV), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z kapusty czerwonej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

**Ryba po grecku**

Morszczuk, świeży 120g

Mąka pszenna 10g

Olej rzepakowy 10g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 20g

Seler korzeniowy 20g

Skrobia ziemniaczana 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

**Surówka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona 150g

Ogórki, konserwowe 20g

Jabłko 50g

Olej rzepakowy 10g

Koper ogrodowy 2g

**Kalafior gotowany**

Kalafior 150g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2103,46
Białko [g]	102,26
Tłuszcze [g]	67,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,54
Węglowodany ogółem [g]	288,27
Błonnik [g]	35,59
Glukoza [g]	8,84
Fruktoza [g]	9,13
Sacharoza [g]	14,81
Laktoza [g]	14,51
Sód [mg]	1997,11
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>	