

09.05.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy	60g
Koperek	2g

-

Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kisiel bez cukru

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Surówka z selera i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), 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
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Butki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	30g
Olej rzepakowy	10g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Surówka z selera i jabłka**

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

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

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja: Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
<b>Kiełbasa szynkowa</b>	
Kiełbasa szynkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2065,85
Białko [g]	93,36
Tłuszcze [g]	57,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,28
Węglowodany ogółem [g]	309,25
Błonnik [g]	35,36
Glukoza [g]	4,19
Fruktoza [g]	5,60
Sacharoza [g]	18,79
Laktoza [g]	20,13
Sód [mg]	1660,58
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

