

15.05.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (I,II,IV,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Pasta z białek i wędliny**

Białko jaja kurzego	60g
Kiełbasa chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Sok pomidorowy

**Sok pomidorowy**

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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Sałatka z kalafiora, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

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

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe - gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

**Surówka z cukinii i marchwi z olejem**

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kalafiora**

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek bez cukru</b>	
<b>Mus z jabłek bez cukru</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2122,91
Białko [g]	106,45
Tłuszcze [g]	60,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,26
Węglowodany ogółem [g]	307,22
Błonnik [g]	39,64
Glukoza [g]	10,50
Fruktoza [g]	16,31
Sacharoza [g]	11,36
Laktoza [g]	11,38
Sód [mg]	1947,43
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>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

