

16.06.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Parówka drobiowa	50g
------------------	-----

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir, 2% tłuszczu	10g
--------------------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

**II Śniadanie:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,II,III),Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	30g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Cebula	10g
--------	-----

Kapusta włoska	10g
----------------	-----

Makaron bezjajeczny	40g
---------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Kurczak gotowany z jarzynami**

Kurczak, bez skóry	200g
--------------------	------

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

**Sałatka z buraków i fasolki czerwonej**

Burak	100g
-------	------

Fasolka flageolet, konserwowa	20g
-------------------------------	-----

Jabłko	40g
--------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	50g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	30g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	30g
------------------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	400g
--------------------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper zielony	10g
---------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Kanapka z papryką (I)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z rzodkiewką</b>	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2086,58
Białko [g]	100,16
Tłuszcze [g]	70,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,12
Węglowodany ogółem [g]	282,64
Błonnik [g]	40,94
Glukoza [g]	7,67
Fruktoza [g]	9,31
Sacharoza [g]	17,50
Laktoza [g]	3,36
Sód [mg]	1927,01
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>	