

14.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

-

Ser żółty	40g
Papryka czerwona	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Kanapka z pomidorem (I)

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot

**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	20g
Jajo kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

**Buraki gotowane**

Burak	150g
-------	------

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Podwieczorek:** Wafle ryżowe

**Wafle ryżowe**

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

**Kolacja:** Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyunka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka jarzynowa dietetyczna**

Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szyunka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II)

**Kanapka z twarogiem**

Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej**

Wartość energetyczna [kcal]	2180,28
Białko [g]	106,01
Tłuszcze [g]	73,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,73
Węglowodany ogółem [g]	293,53
Błonnik [g]	40,87
Glukoza [g]	8,93
Fruktoza [g]	9,17
Sacharoza [g]	20,99
Laktoza [g]	4,00
Sód [mg]	1949,90
Sól dodana [g]	2g

**Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.**

**Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.**

**Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.**

**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**