

21.07.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

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

**II Śniadanie:** Kanapka z ogórkiem (II)

**Kanapka z ogórkiem**

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Sałatka z brokułów, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka	150g
Bułki wrocławskie	5g
Jaja kurze całe	10g

**Surówka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g

**Sałatka z brokułów**

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g

Olej rzepakowy	10g
<b>Kasza jęczmienna</b>	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Paszтет z drobiu	40g
-	
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2050,36
Białko [g]	94,01
Tłuszcze [g]	69,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,11
Węglowodany ogółem [g]	280,08
Błonnik [g]	36,76
Glukoza [g]	7,24
Fruktoza [g]	5,56
Sacharoza [g]	5,12
Laktoza [g]	2,45
Sód [mg]	1956,01
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	