

04.09.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Śniadanie:** Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

**Budyń waniliowy b/c**

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Surówka z marchewki i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	20g
Sól dodana [g]	1g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g

**Surówka z marchewki i jabłka**

Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora</b>	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I, II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2350,13
Białko [g]	105,08
Tłuszcze [g]	74,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,15
Węglowodany ogółem [g]	330,81
Błonnik [g]	35,57
Glukoza [g]	6,93
Fruktoza [g]	8,30
Sacharoza [g]	13,45
Laktoza [g]	19,94
Sód [mg]	1947,03
Sól dodana [g]	3,00
<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

