

21.10.2024r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

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

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

**Paszтет z drobiu**

Paszтет z drobiu 40g

-

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor 40g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapekowanie) (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g

Sól dodana [g] 1g

**Suflet mięsny**

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 50g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

**Sałatka z brokułów**

Brokuły 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórek 30g

Olej rzepakowy 5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczerek: Jogurt naturalny (II)</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i ryby</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2210,83
Białko [g]	97,26
Tłuszcze [g]	75,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,99
Węglowodany ogółem [g]	301,14
Błonnik [g]	37,95
Glukoza [g]	7,87
Fruktoza [g]	8,25
Sacharoza [g]	10,02
Laktoza [g]	15,09
Sód [mg]	1944,10
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad



