

15.02.2025r.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Kiełbaska 65g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

**Kanapka z pomidorem**

Pomidor 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Ćwikła z jabłkiem, Surówka z cukinii i marchwi, Makaron (I,II), Kompot

**Zupa solferino z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Pulpet drobiowy**

Mięso drobiowe z kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

**Ćwikła z jabłkiem**

Burak 100g

Jabłko 10g

**Surówka z cukinii i marchwi**

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy	10g
<b>Makaron</b>	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	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: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,II,VII)</b>	
<b>Kanapka z wędliną</b>	
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2223,98
Białko [g]	101,45
Tłuszcze [g]	62,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,47
Węglowodany ogółem [g]	329,34
Błonnik [g]	36,58
Glukoza [g]	6,37
Fruktoza [g]	7,13
Sacharoza [g]	14,05
Laktoza [g]	12,17
Sód [mg]	1985,51
Sól dodana [g]	2g
<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>	