

06.03.2025r.

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

## Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasz jęczmienna	25g
-	
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
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), 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	5g
Jaja kurze całe	10g

## Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

## Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

## Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Mus z jabłek b/c</b>	
<b>Mus z jabłek b/c</b>	
Jabłko	150g
<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2209,28
Białko [g]	92,26
Tłuszcze [g]	66,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,18
Węglowodany ogółem [g]	339,86
Błonnik [g]	40,88
Glukoza [g]	13,34
Fruktoza [g]	20,37
Sacharoza [g]	13,54
Laktoza [g]	12,00
Sód [mg]	1906,80
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mączniki, XIII. Skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- obiad

