

04.01.2024r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I, VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo Razowe, Herbata z cytryną	
<b>Kasza manna na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
<b>Kiełbasa kminkowa</b>	
Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)</b>	
<b>Budyń</b>	
Budyń w proszku	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad: Żurek z ziemniakami (I, II, III), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I), Kompot</b>	
<b>Żurek z ziemniakami</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
<b>Ragout</b>	
Mięso z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Sałata zielona z kefirem</b>	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
<b>Makaron</b>	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z rzodkiewką	

Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), He</b>	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2049,03
Białko [g]	94,49
Tłuszcze [g]	49,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,46
Węglowodany ogółem [g]	316,72
Błonnik [g]	31,76
Glukoza [g]	3,43
Fruktoza [g]	4,20
Sacharoza [g]	17,53
Laktoza [g]	19,06
Sód [mg]	1645,05
Sól dodana [g]	2
<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 - śniadanie + II śniadanie



