

17.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,III), Pasta z białek i wędliny (I,II,IV,VII), Papryka, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z białek i wędliny	
Białko jaja kurzego	60g
Kiełbasa chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
<b>Obiad:</b> Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Klops drobiowy (pieczony) (I,IV), Ćwikła, Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa makaronowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	10g
Pietruszka zielona	10g
Seler korzeniowy	5g
Maka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe- gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.Ai D	5g
Ćwikła	
Buraki	130g
Jabłko	20g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek zielony	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem bez cukru</b>	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
<b>Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>	
Twaróg	50g
Pietruszka zielona	2g
<b>Surówka z rzodkiewki</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</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]	2037,94
Białko [g]	97,23
Tłuszcze [g]	60,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,86
Węglowodany ogółem [g]	292,77
Błonnik [g]	36,51
Glukoza [g]	7,51
Fruktoza [g]	9,57
Sacharoza [g]	18,47
Laktoza [g]	12,53
Sód [mg]	1841,71
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

