

27.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Hashe mięsne, Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem b/ś	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g
Kalafior gotowany	
Kalafior	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	300g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
<b>Surówka z rzodkiewki</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
<b>Masło ekstra, 83% tłuszczu</b>	
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]	2176,38
Białko [g]	89,17
Tłuszcze [g]	67,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,36
Węglowodany ogółem [g]	258,86
Błonnik [g]	36,61
Glukoza [g]	10,97
Fruktoza [g]	16,67
Sacharoza [g]	11,39
Laktoza [g]	14,00
Sód [mg]	1678,00
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>	