

30.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,III), Pasta z białek i wędliny (IV), Pomidor, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną b/c	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z białek i wędliny	
Białko jaja kurzego	60g
Wędlina – szynkowa	30g
Pietruszka zielona	5g
-	
Papryka	30g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekany) (I,II,IV) ,Ćwikła z jabłkiem, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot b/c	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka 45%tł. Z wit.A i D	5g
Sól	1g
Ćwikła z jabłkiem	
Buraki	130g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Brokuł gotowany	
Brokuł gotowany	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g

Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora</b>	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2052,08
Białko [g]	97,67
Tłuszcze [g]	64,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,94
Węglowodany ogółem [g]	286,61
Błonnik [g]	33,61
Glukoza [g]	6,19
Fruktoza [g]	7,34
Sacharoza [g]	16,55
Laktoza [g]	16,54
Sód [mg]	1986,25
Sól dodana [g]	3
<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

