

01.06.2024r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Kasza jęczmienna na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot</b>	
<b>Zupa grysikowa</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	30g
Sól dodana [g]	1g
<b>Hashe mięsne</b>	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
<b>Sałata zielona z kefirem</b>	
Sałata	15g
Kefir 2%tłuszczu	10g
<b>Buraki gotowane</b>	
Burak	150g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Ser topiony (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	

-	
Ser topiony	17,5g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2010,45
Białko [g]	90,29
Tłuszcze [g]	59,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,18
Węglowodany ogółem [g]	296,06
Błonnik [g]	36,14
Glukoza [g]	4,57
Fruktoza [g]	4,12
Sacharoza [g]	16,45
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1842,68
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>	