

27.06.2024r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Pomidor, Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Kukurydzianka na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
<b>Pasta z twarogu i wędliny</b>	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z rzodkiewką (I)	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z selera i jabłka (II), Ryż (II), Kompot	
<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	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	10g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Surówka z selera i jabłka</b>	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
<b>Ryż</b>	

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka z makaronu i kurczaka</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 417,73
Białko [g]	103,15
Tłuszcze [g]	69,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,19
Węglowodany ogółem [g]	368,85
Błonnik [g]	39,10
Glukoza [g]	9,01
Fruktoza [g]	15,78
Sacharoza [g]	12,56
Laktoza [g]	16,69
Sód [mg]	1 726,35
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

