

28.07.2024r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Sr topiony	17,5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Sałatka sezonowa, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot	
<b>Zupa pomidorowa z lanym ciastem</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Schab gotowany z jarzynami</b>	
Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
<b>Sałatka sezonowa</b>	
Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	10g
<b>Fasolka szparagowa gotowana</b>	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	

Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka jarzynowa dietetyczna</b>	
Ziemniaki	150g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szyńka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</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]	2046,56
Białko [g]	86,59
Tłuszcze [g]	69,68
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,32
Węglowodany ogółem [g]	286,98
Błonnik [g]	39,68
Glukoza [g]	8,28
Fruktoza [g]	9,59
Sacharoza [g]	12,25
Laktoza [g]	4,14
Sód [mg]	1647,01
Sól dodana [g]	2g
<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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	