

16.01.2025r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Kukurydzianka na mleku (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Szynka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Kukurydzianka na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiew biała	50g
Marchew	30g
Kefir	10g
-	
Szynka z indyka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	80g
Sól dodana [g]	1g
<b>Pulpet drobiowy</b>	
Mięso drobiowe z kurczaka	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
<b>Sałatka z fasolki szparagowej i papryki</b>	
Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g
<b>Surówka z marchwi i jabłka</b>	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g
<b>Kasza jęczmienna</b>	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z papryką (I)	
<b>Kanapka z papryką</b>	

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2216,33
Białko [g]	101,28
Tłuszcze [g]	67,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,47
Węglowodany ogółem [g]	318,63
Błonnik [g]	40,21
Glukoza [g]	7,59
Fruktoza [g]	8,26
Sacharoza [g]	13,03
Laktoza [g]	11,70
Sód [mg]	1853,43
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- śniadanie

