

23.02.2024	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól	1g
Jajko sadzone	
Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g
Sałatka sezonowa	
Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	20g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczerek: Wafle ryżowe</b>	
<b>Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt z naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2275,06
Białko [g]	91,40
Tłuszcze [g]	74,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,91
Węglowodany ogółem [g]	326,41
Błonnik [g]	35,88
Glukoza [g]	8,11
Fruktoza [g]	8,97
Sacharoza [g]	16,41
Laktoza [g]	24,79
Sód [mg]	1676,98
Sól dodana [g]	2
<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 + podwieczorek

