

26.02.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Obiad : Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Ćwikła z jabłkiem, Sałata zielona kefirem (II), Makaron (I,II,IV),Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ś	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	5g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Makaron	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2014,03
Białko [g]	104,01
Tłuszcze [g]	47,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,46
Węglowodany ogółem [g]	305,59
Błonnik [g]	32,05
Glukoza [g]	4,75
Fruktoza [g]	5,42
Sacharoza [g]	21,01
Laktoza [g]	20,01
Sód [mg]	1822,99
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.	
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

