

11.03.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Buraki gotowane, Ryż (II), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
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
Ragout	
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
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Buraki gotowane	
Burak	150g
Ryż	

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 005,23
Białko [g]	82,24
Tłuszcze [g]	55,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,40
Węglowodany ogółem [g]	309,03
Błonnik [g]	33,54
Glukoza [g]	4,28
Fruktoza [g]	4,77
Sacharoza [g]	21,45
Laktoza [g]	12,14
Sód [mg]	1 773,10
Sól dodana [g]	2
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 - obiad

