

26.04.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w oleju	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń b/c	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Mizeria z kefirem (II), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Jajko sadzone	
Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Mizeria z kefirem	
Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g
Marchew gotowana	
Marchew	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Ser topiony (II), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2058,89
Białko [g]	78,79
Tłuszcze [g]	55,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	327,97
Błonnik [g]	33,99
Glukoza [g]	5,85
Fruktoza [g]	5,44
Sacharoza [g]	16,80
Laktoza [g]	20,69
Sód [mg]	1994,32
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 - obiad

