

23.05.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń b/c (I,II)	
Budyń b/c	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem b/s	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Wafle ryżowe</b>	
Wafle ryżowe	20g
<b>Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z pietruszką</b>	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek konserwowy	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2202,93
Białko [g]	101,95
Tłuszcze [g]	60,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,71
Węglowodany ogółem [g]	328,95
Błonnik [g]	36,95
Glukoza [g]	5,45
Fruktoza [g]	6,35
Sacharoza [g]	22,12
Laktoza [g]	21,16
Sód [mg]	1943,60
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 + II śniadanie

