

03.07.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ragout (duszenie) (I), Surówka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I), 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 dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Surówka z kapusty białej	
Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

<b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Kolacja:</b> Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z ogórkiem kiszonym (I)	
Ogórek kiszony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2172,56
Białko [g]	85,54
Tłuszcze [g]	71,36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,00
Węglowodany ogółem [g]	314,21
Błonnik [g]	36,51
Glukoza [g]	8,07
Fruktoza [g]	12,86
Sacharoza [g]	13,64
Laktoza [g]	19,19
Sód [mg]	1737,28
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 – kolacja + II kolacja

