

11.07.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
<b>Obiad:</b> Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa na smaku ogórka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	150g
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 marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy	10g

<b>Kolacja:</b> Sałatka z makaronu z kurczakiem (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Sałatka z makaronu z kurczakiem</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z twarogiem (I,II)	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2192,95
Białko [g]	102,84
Tłuszcze [g]	65,61
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,72
Węglowodany ogółem [g]	325,87
Błonnik [g]	35,29
Glukoza [g]	7,82
Fruktoza [g]	13,38
Sacharoza [g]	19,17
Laktoza [g]	11,72
Sód [mg]	1944,87
Sól dodana [g]	2g
<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

