

19.07.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa makaronowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajko	50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2130,81
Białko [g]	89,95
Tłuszcze [g]	71,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,92
Węglowodany ogółem [g]	304,43
Błonnik [g]	35,67
Glukoza [g]	9,57
Fruktoza [g]	16,35
Sacharoza [g]	17,97
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1662,38
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. tubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

