

09.09.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy b/c	10g
<b>Obiad:</b> Zupa ryżowa (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ryżowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet drobiowy	
Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kefir (II)	

<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	
<b>Kanapka z ogórkiem</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]	2124,88
Białko [g]	99,04
Tłuszcze [g]	56,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,16
Węglowodany ogółem [g]	331,60
Błonnik [g]	39,94
Glukoza [g]	7,56
Fruktoza [g]	11,78
Sacharoza [g]	18,69
Laktoza [g]	19,65
Sód [mg]	1856,53
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 - obiad + podwieczorek

