

16.09.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
jajo kurze całe	50g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Ćwikła z jabłkiem, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	30g
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	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Kalafior blanszowany	
Kalafior blanszowany	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g

Pietruszka zielona	5g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,III,V,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i ryby</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,II,VII)</b>	
<b>Kanapka z wędliną</b>	
Kiełbasa chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 145,63
Białko [g]	103,57
Tłuszcze [g]	63,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,74
Węglowodany ogółem [g]	313,74
Błonnik [g]	36,37
Glukoza [g]	8,00
Fruktoza [g]	11,62
Sacharoza [g]	21,30
Laktoza [g]	17,40
Sód [mg]	1 926,80
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

