

18.09.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku (I,II), Szyńka z indyka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Szyńka z indyka	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet drobiowy	
Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	15g
Jaja kurze całe	10g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	

<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Kolacja:</b> Ser topiony (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z papryką (I)	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,30
Białko [g]	87,72
Tłuszcze [g]	58,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,12
Węglowodany ogółem [g]	329,98
Błonnik [g]	40,37
Glukoza [g]	7,52
Fruktoza [g]	8,23
Sacharoza [g]	10,62
Laktoza [g]	11,37
Sód [mg]	1987,88
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 siarczan, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

