

20.09.2024r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Owsianka na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
<b>Budyń waniliowy b/c</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Brukselka gotowana, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
<b>Krupnik</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
<b>Pulpet z ryby</b>	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
<b>Brukselka gotowana</b>	
Brukselka gotowana	150g
<b>Marchew gotowana</b>	
Marchew	150g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny (II)	
<b>Jogurt naturalny</b>	

Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Jaja kurze całe	50g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<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]	2117,88
Białko [g]	107,16
Tłuszcze [g]	51,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,49
Węglowodany ogółem [g]	325,78
Błonnik [g]	40,27
Glukoza [g]	8,43
Fruktoza [g]	11,49
Sacharoza [g]	15,79
Laktoza [g]	21,81
Sód [mg]	1757,25
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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

