

29.09.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Obiad:</b> Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I), Brokuły gotowane, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa na smaku ogórka z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Brokuły gotowane	
Brokuł	100g
Sałatka z kapusty czerwonej	
Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	10g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir, 2% tłuszczu (II)</b>	
<b>Kefir, 2% tłuszczu</b>	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
<b>Kolacja: Paszтет z drobiu (i,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2104,49
Białko [g]	100,27
Tłuszcze [g]	72,42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,95
Węglowodany ogółem [g]	256,86
Błonnik [g]	35,61
Glukoza [g]	8,07
Fruktoza [g]	9,09
Sacharoza [g]	7,54
Laktoza [g]	8,03
Sód [mg]	1999,92
Sól dodana [g]	2g
<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>	