

18.10.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa kalafiorowa (I,II,III), Pulpet z ryby (I,IV), Mizeria z kefirem (II), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mizeria z kefirem	
Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2176,29
Białko [g]	102,86
Tłuszcze [g]	61,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,00
Węglowodany ogółem [g]	326,70
Błonnik [g]	37,07
Glukoza [g]	9,02
Fruktoza [g]	11,05
Sacharoza [g]	14,03
Laktoza [g]	25,58
Sód [mg]	1765,79
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.	
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad + podwieczorek

