

29.11.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
-	
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: Krupnik (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Brukselka gotowana, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
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
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Brukselka gotowana	
Brukselka gotowana	150g
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: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	

Jogurt naturalny	150g
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 ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
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
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 - śniadanie + II śniadanie

