

20.12.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy bez cukru (I,II)	
Budyń waniliowy bez cukru	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem (I,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV), Surówka z kapusty kiszonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Surówka z kapusty kiszonej	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
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
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy	15g

<b>Sok pomidorowy</b>	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja:</b> Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2067,40
Białko [g]	99,37
Tłuszcze [g]	57,65
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,38
Węglowodany ogółem [g]	306,88
Błonnik [g]	39,48
Glukoza [g]	7,71
Fruktoza [g]	7,04
Sacharoza [g]	16,18
Laktoza [g]	20,11
Sód [mg]	1986,87
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 siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- obiad

