

24.12.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Pieczywo razowe (I), Masło (II), Herbata b/c	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel b/c	
Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami b/ś (I,III), Makaron z serem (I,II,IV), Kompot	
Żurek z ziemniakami b/ś	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Makaron z serem	
Makaron czterojajeczny	70g
Margaryna mleczna	10g
Ser twarogowy	60g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś (I,III), Ryba saute (I), Marchew gotowana, Surówka z kiszzonej kapusty, Ziemniaki z koperkiem (II),kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś	
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Burak	100g

<b>Ryba saute</b>	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
<b>Marchew gotowana</b>	
Marchew	150g
<b>Surówka z kiszonej kapusty</b>	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	15g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot b/c</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2243,13
Białko [g]	92,25
Tłuszcze [g]	68,51
Węglowodany ogółem [g]	331,70
Błonnik [g]	37,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16,91
Glukoza [g]	7,84
Fruktoza [g]	8,22
Sacharoza [g]	18,61
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1388,12
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>	