

07.03.2025r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Ryż na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
<b>Budyń waniliowy b/c</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Mizeria z kefirem (II), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
<b>Zupa kalafiorowa z makaronem</b>	
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
<b>Ryba po grecku</b>	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
<b>Mizeria z kefirem</b>	
Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g
<b>Marchew gotowana</b>	
Marchew	150g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Jaja kurze całe	50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2231,54
Białko [g]	103,30
Tłuszcze [g]	60,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	343,86
Błonnik [g]	40,20
Glukoza [g]	9,31
Fruktoza [g]	10,99
Sacharoza [g]	14,82
Laktoza [g]	25,58
Sód [mg]	1765,29
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 – kolacja + II kolacja

