

19.03.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ryż (II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ryż	
Ryż biały	100g
Margaryna mleczna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja:</b> Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

-	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczycwo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 074,90
Białko [g]	82,13
Tłuszcze [g]	59,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,02
Węglowodany ogółem [g]	317,92
Błonnik [g]	36,14
Glukoza [g]	6,37
Fruktoza [g]	6,55
Sacharoza [g]	7,65
Laktoza [g]	12,24
Sód [mg]	1 988,97
Sól dodana [g]	2g
<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

