

31.10.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser żółty	40g
Papryka czerwona	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel b/c	
Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól dodana [g]	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Brokuły gotowane	
Brokuł	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	

Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 430,00
Białko [g]	119,87
Tłuszcze [g]	76,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,87
Węglowodany ogółem [g]	331,01
Błonnik [g]	34,26
Glukoza [g]	5,74
Fruktoza [g]	6,63
Sacharoza [g]	18,24
Laktoza [g]	17,94
Sód [mg]	1858,47
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

