

06.11.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Schab gotowany z jarzynami (gotowanie) (III), Sałatka z kalafiora, Buraki gotowane, 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
Sól dodana [g]	1g
Schab gotowany z jarzynami	
Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałatka z kalafiora	
Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	20g
Buraki gotowane	
Buraki	150g
Ryż	
Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,68
Białko [g]	93,09
Tłuszcze [g]	66,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,84
Węglowodany ogółem [g]	301,92
Błonnik [g]	37,25
Glukoza [g]	5,98
Fruktoza [g]	6,19
Sacharoza [g]	14,56
Laktoza [g]	11,07
Sód [mg]	1922,75
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 - obiad

