

28.11.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,III), Pasta z białek i wędliny (IV), Papryka, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną b/c

Mleko 2% tłuszczu 200ml

Płatki owsiane 20g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego 60g

Wędlina – szynkowa 30g

Pietruszka zielona 5g

Papryka 30g

Masło extra, 83 % tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 250ml

Śniadanie II Sok pomidorowy

Sok pomidorowy 100ml

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Klops drobiowy -zapiekanie (I, IV), Ćwikła, Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot b/c

Zupa makaronowa b/śm.

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka korzeń 10g

Pietruszka zielona 2g

Seler korzeniowy 5g

Maka pszenna 10g

Makaron 25g

Sól 1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe- gulaszowe 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja 10g

Margaryna miękka 45%tł. Z wit.Ai D 5g

Sól 1g

Ćwikła b/c

Buraki 130g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska 100g

Ogórek zielony 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 20g

Pietruszka zielona 2g

Ziemniaki

Ziemniaki, średnio 350g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	20g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki (II), masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną b/c	
Twaróg chudy	50g
Koperek zielony	2g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2 % tłuszczu	5g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata b/c	250ml
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Pieczywo razowe	30g
Olej rzepakowy	5g
Koper zielony	2g
Ogórek zielony	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2023,47
Białko [g]	94,1
Tłuszcze [g]	63,64
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,49
Węglowodany ogółem [g]	285,3
Błonnik [g]	34,85
Glukoza [g]	6,44
Fruktoza [g]	7,77
Sacharoza [g]	21,15
Laktoza [g]	13,5
Sód [mg]	1778,27
Sól dodana [g]	3
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 + II śniadanie

