

30.11.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g

-

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I,II)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowany) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Kalafior blanszowany, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Burak	100g
Sól	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100
Bułki wrocławskie	10
Jaja kurze całe	10

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Kalafior blanszowany

Kalafior	100g
----------	------

Ziemniaki

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Szynka gotowana (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I),Herbata z cytryną	
Szynka gotowana	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z papryką (I,II)	
Kanapka z papryką	
Papryka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2041,25
Białko [g]	99,37
Tłuszcze [g]	51,34
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,51
Węglowodany ogółem [g]	315,64
Błonnik [g]	41,87
Glukoza [g]	6,12
Fruktoza [g]	6,65
Sacharoza [g]	18,61
Laktoza [g]	17,02
Sód [mg]	1980,22
Sól dodana [g]	2g
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

