

01.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II, IV), Papryka , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy chudy	50g
Jaja	15g
Ser gouda tłusty	15
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	5g
Papryka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I,II)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba saute – zapiekanie (I,II,V), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik b/śm.

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól	1g

Ryba saute

Morszczuk, świeży	100g
Maka pszenna typ 500	10g
Olej rzepakowy	20g
Sól	1g

Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi

Kapusta kwaszona	50g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Brokuły gotowane

Brokuł	100g
--------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	90g
Kolacja: Paszтет drobiowy (I, VII), Jajko gotowane (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет drobiowy	30g
Jajko	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2047,55
Białko [g]	89,17
Tłuszcze [g]	75,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,41
Węglowodany ogółem [g]	269,18
Błonnik [g]	32,33
Glukoza [g]	4,75
Fruktoza [g]	4,76
Sacharoza [g]	7,60
Laktoza [g]	16,84
Sód [mg]	1992,47
Sól dodana [g]	3,00
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 - kolacja + II kolacja

