

4.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy półtłusty	60g
Pietruszka zielona	5g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowany) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kalafior blanszowany, Kasza jęczmienna (gotowana) (I), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Butki wrocławskie	10g
Jajko kurze całe	10g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5ml
Pietruszka zielona	2g

Kalafior blanszowany

Kalafior	150g
----------	------

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	200g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2131,23
Białko [g]	105,75
Tłuszcze [g]	62,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,09
Węglowodany ogółem [g]	307,53
Błonnik [g]	40,12
Glukoza [g]	8,83
Fruktoza [g]	7,84
Sacharoza [g]	7,20
Laktoza [g]	15,87
Sód [mg]	1896,95
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

