

07.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka na ciepło (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Parówka	40g
Surówka z białej rzodkwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Suflet mięsny (pieczony) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Marchew gotowana, 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

Suflet mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10ml
Mąka pszenna	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100
Marchew	50
Olej rzepakowy	5

Kalafior blanszowany

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

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50
Koncentrat pomidorowy	5
Pietruszka zielona	2
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2230,33
Białko [g]	99,52
Tłuszcze [g]	71,89
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,85
Węglowodany ogółem [g]	318,16
Błonnik [g]	44,40
Glukoza [g]	9,87
Fruktoza [g]	9,06
Sacharoza [g]	15,04
Laktoza [g]	20,31
Sód [mg]	1973,93
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 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 – śniadanie + II śniadanie

