

13.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200ml
Kasza manna	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,III), Pulpet dietetyczny (gotowany) (I,IV), Kapusta biała gotowana, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Pulpet dietetyczny

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

Kapusta biała gotowana

Kapusta biała	150g
---------------	------

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10ml

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)	
Budyń waniliowy bez cukru	
Budyń waniliowy bez cukru	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет z drobiu	40g
Surówka z białej rzodkwi	
Rzodkiewka	100g
Kefir	10g
-	
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]	2151,33
Białko [g]	91,14
Tłuszcze [g]	63,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,93
Węglowodany ogółem [g]	321,67
Błonnik [g]	38,00
Glukoza [g]	9,58
Fruktoza [g]	9,49
Sacharoza [g]	15,98
Laktoza [g]	16,85
Sód [mg]	1976,08
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 - obiad

