

20.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

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

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	50g
Koper świeży	10g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem (I,IV)

Kanapka z jajkiem

Jajko	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb graham	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Klops drobiowy (pieczony) (I,IV), Buraki gotowane, Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól	1g

Klops drobiowy

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g

Buraki gotowane

Burak	150g
-------	------

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g

Por	10g
Olej rzepakowy	20ml
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem bez cukru	
Kisiel z jabłkiem bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	30g
Kolacja: Leczo z cukinii, Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Leczo z cukinii	
Cukinia	150g
Marchew	20g
Ogórek	50g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb graham	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2394,26
Białko [g]	107,83
Tłuszcze [g]	85,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,44
Węglowodany ogółem [g]	317,67
Błonnik [g]	39,36
Glukoza [g]	9,66
Fruktoza [g]	11,78
Sacharoza [g]	24,10
Laktoza [g]	12,06
Sód [mg]	1997,28
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 - kolacja + II kolacja

