

21.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Hashe dietetyczne (gotowane), Surówka wielowarzywna (III), Brukselka 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

Hashe dietetyczne

Mięso wieprzowe	50g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10ml

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

Brukselka gotowana

Brukselka	100g
-----------	------

Ziemniaki

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5ml
Chleb graham	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2090,10
Białko [g]	100,25
Tłuszcze [g]	58,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,64
Węglowodany ogółem [g]	312,52
Błonnik [g]	44,75
Glukoza [g]	7,22
Fruktoza [g]	7,50
Sacharoza [g]	18,95
Laktoza [g]	17,02
Sód [mg]	1711,02
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, mięczaki, XIII. skorupiaki	VI. XII.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

