

23.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Parówka drobiowa (I,II,III, VI, VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g
Parówka drobiowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Jabłko	150g
--------	------

Obiad : Zupa koperkowa z ziemniakami b/śm. (I,III), Gulasz drobiowy dietetyczny (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kalafior gotowany, Ryż, Kompot

Zupa koperkowa z ziemniakami b/śm.

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper zielony	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Gulasz drobiowy dietetyczny

Mięso drobiowe	100g
Marchew	30g
Pietruszka korzeń	10g
Seler korzeń	10g
Jogurt naturalny	10g
Margaryna mleczna	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Kalafior gotowany

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

Surówka z marchwi i jabłka b/c

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczerek: Kefir (II)

Kefir	200ml
Kolacja: Ser topiony (I, II), Jajko (IV) , Papryka , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser topiony	17,5g
Jajko	50g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2303,60
Białko [g]	93,96
Tłuszcze [g]	66,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,80
Węglowodany ogółem [g]	319,06
Błonnik [g]	40,02
Glukoza [g]	10,97
Fruktoza [g]	16,48
Sacharoza [g]	13,78
Laktoza [g]	18,42
Sód [mg]	1976,05
Sól dodana [g]	2,00
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	