

9.01.2024

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, Kiwi, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Twaróg półtłusty	50g
Koper zielony	5g
Sałata zielona	15g
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem (I,II)

Jajko	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III) b/śm., Pulpet mięsny (I,II, IV), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami b/śm.

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	100g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Pulpet mięsny

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g

Surówka wielowarzywna

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

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa	80g
Papryka	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Ser topiony (I, II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2243,50
Białko [g]	94,15
Tłuszcze [g]	72,36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,78
Węglowodany ogółem [g]	323,84
Błonnik [g]	41,27
Glukoza [g]	9,20
Fruktoza [g]	9,92
Sacharoza [g]	23,89
Laktoza [g]	12,83
Sód [mg]	1708,80
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.	
Pełen 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 + podwieczorek

