

11.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron 25g

-

Parówka drobiowa 40g

Surówka z białej rzodkwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Koper świeży 5g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Suflet mięsny (pieczony) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Kalafior blanszowany, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 30g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Jajo kurze całe 10g

Sól 1g

Suflet mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 5g

Mąka pszenna 5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

Kalafior blanszowany

Kalafior	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2037,13
Białko [g]	98,85
Tłuszcze [g]	69,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,08
Węglowodany ogółem [g]	279,03
Błonnik [g]	37,21
Glukoza [g]	9,11
Fruktoza [g]	8,42
Sacharoza [g]	7,91
Laktoza [g]	21,57
Sód [mg]	1760,63
Sól dodana [g]	2
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

