

23.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy chudy	50g
Jaja	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	5g

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I,II)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad : Zupa koperkowa z makaronem b/ś (I,II,III), Suflet mięsny (zapekany) (I,II,IV), Surówka z kapusty białej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa koperkowa z makaronem b/ś

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezjajeczny	25g

Suflet mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	5g
Sól	1g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa gotowana	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II), Wafle ryżowe	
Kefir	200g
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I, VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka	40g
Ogórek	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I, II)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2205,45
Białko [g]	105,05
Tłuszcze [g]	70,62
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,67
Węglowodany ogółem [g]	304,11
Błonnik [g]	35,08
Glukoza [g]	7,56
Fruktoza [g]	7,78
Sacharoza [g]	6,39
Laktoza [g]	20,53
Sód [mg]	1904,42
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 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, 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

