

01.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowane) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Ryż, 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

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki	100g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2103,06
Białko [g]	88,76
Tłuszcze [g]	53,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,55
Węglowodany ogółem [g]	334,32
Błonnik [g]	39,70
Glukoza [g]	6,48
Fruktoza [g]	7,65
Sacharoza [g]	22,53
Laktoza [g]	11,66
Sód [mg]	1822,36
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

