

05.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

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

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	2g

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,III), Suflet mięsny (pieczony) (I,IV), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II,III), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Szynka (I,VII), Kiwi, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka	40g
Kiwi	70g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2085,48
Białko [g]	98,65
Tłuszcze [g]	56,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,87
Węglowodany ogółem [g]	311,37
Błonnik [g]	37,19
Glukoza [g]	8,87
Fruktoza [g]	10,80
Sacharoza [g]	8,35
Laktoza [g]	20,62
Sód [mg]	1720,15
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 - kolacja + II kolacja

