

15.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Pomidor	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: Zupa grysikowa (I,III), Pulpet drobiowy (gotowany) (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z brokuła, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jajko kurze całe	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

Sałatka z brokuła

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2121,83
Białko [g]	98,08
Tłuszcze [g]	63,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,50
Węglowodany ogółem [g]	309,28
Błonnik [g]	39,63
Glukoza [g]	8,37
Fruktoza [g]	8,77
Sacharoza [g]	9,37
Laktoza [g]	12,21
Sód [mg]	1907,05
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 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 - śniadanie + II śniadanie

