

19.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

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

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

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

Surówka z rzodkiewki

Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem (I,II)

Jajko	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III) b/ś, Pulpet mięsny (gotowanie) (I,II, IV), Marchew gotowana, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Pulpet mięsny

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g

Marchew gotowana

Marchew	150g
---------	------

Brokuły blanszowane

Brokuł	100g
--------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot b/c

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka drobiowa	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2136,78
Białko [g]	102,91
Tłuszcze [g]	62,28
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,57
Węglowodany ogółem [g]	310,94
Błonnik [g]	40,32
Glukoza [g]	7,87
Fruktoza [g]	7,43
Sacharoza [g]	17,46
Laktoza [g]	17,63
Sód [mg]	1830,10
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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełen 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

