

22.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	
Ser żółty	30g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (pieczenie) (I,II,IV), Buraki gotowane, Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g

Buraki gotowane

Burak	150g
-------	------

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
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]	2048,43
Białko [g]	97,22
Tłuszcze [g]	64,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	34,12
Węglowodany ogółem [g]	285,58
Błonnik [g]	34,12
Glukoza [g]	6,62
Fruktoza [g]	6,62
Sacharoza [g]	17,00
Laktoza [g]	20,01
Sód [mg]	1 862,80
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

