

04.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor , Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy 50g

Koperek 2g

-

Pomidor 50g

Masło extra, 83 % tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem (I,II)

Ser twarogowy 40g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (pieczenie) (II,III), Ćwikła z jabłkiem, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól 1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 5g

Ćwikła z jabłkiem

Burak 100g

Jabłko 20g

Kalafior gotowany

Kalafior 150g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20g

Koperek świeży 10g

Sól 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Leczo z cukinii, Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Leczo z cukinii	
Cukinia	100g
Marchew	30g
Ogórek kwaszony	30g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Parówka drobiowa	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2132,25
Białko [g]	107,39
Tłuszcze [g]	68,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,65
Węglowodany ogółem [g]	289,09
Błonnik [g]	36,32
Glukoza [g]	8,05
Fruktoza [g]	8,85
Sacharoza [g]	15,46
Laktoza [g]	18,77
Sód [mg]	1994,46
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

