

21.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Owsianka na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy chudy	50g
Koperek zielony	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-

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

II Śniadanie: Mus z jabłek

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z kapusty białej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	10g
Pietruszka zielona	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka z kapusty białej

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

Marchew gotowana

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

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka drobiowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2063,33
Białko [g]	88,51
Tłuszcze [g]	68,05
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,94
Węglowodany ogółem [g]	299,50
Błonnik [g]	40,16
Glukoza [g]	10,92
Fruktoza [g]	14,91
Sacharoza [g]	14,33
Laktoza [g]	12,22
Sód [mg]	1795,40
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 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 - obiad

