

26.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Pieczywo razowe (I), Masło (II), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)**Kanapka z pomidorem**

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Marchew gotowana, Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot b/c

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

Marchew gotowana

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

Sałatka z brokułów

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

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Sałatka z ryżu, zielonego groszku i pora (IV), Szynka (I,VII), Pieczywo razowe(I), Masło (II), Herbata z cytryną.	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	60g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Szynka	30g
Pieczywo razowe	100g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata z cytryną b/c	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 145,18
Białko [g]	101,65
Tłuszcze [g]	60,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,93
Węglowodany ogółem [g]	315,14
Błonnik [g]	36,51
Glukoza [g]	7,03
Fruktoza [g]	6,41
Sacharoza [g]	9,08
Laktoza [g]	21,73
Sód [mg]	1 913,50
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja

