

| 23.08.2024r. | |
|--|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
| Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Ryż na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż | 25g |
| Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Śniadanie: Mus z jabłek b/c | |
| Mus z jabłek b/c | |
| Jabłko | 150g |
| Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Pulpet z ryby (I,IV,V), Surówka z kapusty kiszzonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Zupa kalafiorowa z makaronem | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Pulpet z ryby | |
| Morszczuk, świeży | 130g |
| Bułki wrocławskie | 20g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Surówka z kapusty kiszzonej | |
| Kapusta kwaszona | 130g |
| Marchew | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Marchew gotowana | |
| Marchew150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 350g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|--|---------|
| Podwieczorek: Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Surówka z pora | |
| Por | 100g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Jabłko | 20g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I) | |
| Kanapka z pomidorem | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2011,03 |
| Białko [g] | 95,57 |
| Tłuszcze [g] | 54,76 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 308,40 |
| Błonnik [g] | 40,65 |
| Glukoza [g] | 11,03 |
| Fruktoza [g] | 16,14 |
| Sacharoza [g] | 13,00 |
| Laktoza [g] | 12,96 |
| Sód [mg] | 1981,20 |
| 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

