

03.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	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 ryżem (I,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Surówka z kapusty kiszonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet z ryby

Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta kwaszona	110g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	10g

Marchew gotowana

Marchew	100g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	10g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2127,73
Białko [g]	95,04
Tłuszcze [g]	65,36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,14
Węglowodany ogółem [g]	306,59
Błonnik [g]	38,59
Glukoza [g]	7,52
Fruktoza [g]	7,55
Sacharoza [g]	9,22
Laktoza [g]	12,32
Sód [mg]	1916,65
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 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

