

07.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Jajko gotowane

Jaja kurze całe	50g
-----------------	-----

-

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: Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

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

Suflet mięsny

Mięso wieprzowe-gulaszowe	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	10g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Koper świeży	2g

Marchew gotowana

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

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2193,39
Białko [g]	101,03
Tłuszcze [g]	71,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,44
Węglowodany ogółem [g]	305,69
Błonnik [g]	38,81
Glukoza [g]	9,50
Fruktoza [g]	10,23
Sacharoza [g]	10,71
Laktoza [g]	18,67
Sód [mg]	1852,27
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 - śniadanie

