

08.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka czerwona	10g
Pietruszka zielona	2g

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Kalafior gotowany, Ryż (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kiszony	20g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Schab wieprzowy	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	30g
Pietruszka zielona	2g

Kalafior gotowany

Kalafior	150g
----------	------

Ryż

Ryż biały	100g
Margaryna mleczna	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka z indyka	40g
Surówka z pora	
Por	50g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2179,71
Białko [g]	94,37
Tłuszcze [g]	71,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,22
Węglowodany ogółem [g]	306,92
Błonnik [g]	35,89
Glukoza [g]	7,09
Fruktoza [g]	8,26
Sacharoza [g]	7,93
Laktoza [g]	11,59
Sód [mg]	1849,68
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 – kolacja

