

27.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Owsianka na mleku

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

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

-

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel owocowy b/c

Kisiel owocowy b/c

Kisiel owocowy b/c	10g
--------------------	-----

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g

Ćwikła z jabłkiem

Burak	130g
Jabłko	20g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Kefir (II)

Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Szyńka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szyńka z indyka	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2120,23
Białko [g]	100,01
Tłuszcze [g]	55,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,18
Węglowodany ogółem [g]	322,04
Błonnik [g]	38,15
Glukoza [g]	5,58
Fruktoza [g]	5,73
Sacharoza [g]	16,32
Laktoza [g]	19,65
Sód [mg]	1937,38
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 + podwieczorek



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

