

29.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Kiełbasa żywiecka 40g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron bezjajeczny 30g

Sól dodana [g] 1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 50g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 20g

Sól dodana [g] 1g

Brokuły blanszowane

Brokuł 100g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2206,80
Białko [g]	99,62
Tłuszcze [g]	67,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,98
Węglowodany ogółem [g]	309,45
Błonnik [g]	36,05
Glukoza [g]	5,39
Fruktoza [g]	6,03
Sacharoza [g]	13,98
Laktoza [g]	12,32
Sód [mg]	1963,32
Sól dodana [g]	3,00
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

