

07.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, 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, 30%	5g
----------------------------	----

Pietruszka, liście	2g
--------------------	----

Sałata zielona	15g
----------------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy	10g
-----------------	-----

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
------------------------------	------

Obiad: Krupnik (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Brukselka gotowana, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Jogurt naturalny	20g
------------------	-----

Kasza jęczmienna, perłowa	25g
---------------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Pulpet z ryby

Morszczuk, świeży	130g
-------------------	------

Bułki wrocławskie	20g
-------------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Brukselka gotowana

Brukselka gotowana	150g
--------------------	------

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: Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny

Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
-	
Jabłko	150g
-	
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	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2117,88
Białko [g]	107,16
Tłuszcze [g]	51,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,49
Węglowodany ogółem [g]	325,78
Błonnik [g]	40,27
Glukoza [g]	8,43
Fruktoza [g]	11,49
Sacharoza [g]	15,79
Laktoza [g]	21,81
Sód [mg]	1757,25
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 + II śniadanie

