

10.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy 40g

Wędlina chuda 20g

Pietruszka, liście 2g

-

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy 10g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty białej, Makaron (I,II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Mąka żytnia, typ 720 10g

Ziemniaki 200g

Sól dodana [g] 1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Kalafior 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Olej rzepakowy 5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała 80g

Ogórek 30g

Marchew 30g

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 10g

Pietruszka, liście 2g

Makaron

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 154,91
Białko [g]	95,16
Tłuszcze [g]	63,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,82
Węglowodany ogółem [g]	313,11
Błonnik [g]	31,48
Glukoza [g]	5,99
Fruktoza [g]	5,79
Sacharoza [g]	10,90
Laktoza [g]	16,97
Sód [mg]	1807,13
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

