

12.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Szyńka z indyka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	-
Szyńka z indyka	40g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Mizeria z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g

Mizeria z kefirem

Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g

Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Cukier	10g
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]	2154,91
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]	2g
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- śniadanie

