

20.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	-
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z kapusty czerwonej, 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	25g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

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

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy bez cukru	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2212,78
Białko [g]	96,19
Tłuszcze [g]	67,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,46
Węglowodany ogółem [g]	321,22
Błonnik [g]	37,57
Glukoza [g]	8,30
Fruktoza [g]	7,78
Sacharoza [g]	18,25
Laktoza [g]	19,96
Sód [mg]	1956,93
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 – kolacja

