

03.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Twaróg z pietruszką (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron na mleku	25g

Twaróg z pietruszką

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,IV), Marchew gotowana, Sałatka z kalafiora, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	30g
Koper świeży	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	20g

Marchew gotowana

Marchew	150g
---------	------

Sałatka z kalafiora

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Szyńka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szyńka z indyka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
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]	2 173,95
Białko [g]	103,05
Tłuszcze [g]	69,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,93
Węglowodany ogółem [g]	299,81
Błonnik [g]	36,91
Glukoza [g]	7,01
Fruktoza [g]	6,74
Sacharoza [g]	11,01
Laktoza [g]	21,64
Sód [mg]	1968,57
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- II śniadanie + obiad

