

05.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Ser topiony 17,5g

Surówka z pora

Por 100g

Ogórki, konserwowe 30g

Olej rzepakowy 5g

Jabłko 20g

-

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Koper świeży 5g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Sałatka z brokułów, Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Mąka żytnia, typ 720 10g

Boczek wędzony bez kości 5g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Jajko sadzone

Jaja kurze całe 70g

Olej rzepakowy 10g

Sałatka z brokułów

Brokuły 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórek 30g

Olej rzepakowy 10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	100g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2176,28
Białko [g]	89,08
Tłuszcze [g]	74,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,46
Węglowodany ogółem [g]	300,20
Błonnik [g]	34,80
Glukoza [g]	5,36
Fruktoza [g]	4,98
Sacharoza [g]	9,29
Laktoza [g]	12,94
Sód [mg]	1945,45
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

