

15.03.2025r.

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 60g

Wędlina 20g

Pietruszka, liście 2g

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel owocowy 10g

Jabłko 20g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka wielowarzywna (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuшка 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

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 10g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Kasza jęczmienna

| | |
|---|---------|
| Kasza jęczmienna, perłowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kanapka z papryką (I) | |
| Kanapka z papryką | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Szynka z indyka | 40g |
| Chrzan z kefirem | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I) | |
| Kanapka z pomidorem | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2190,13 |
| Białko [g] | 93,45 |
| Tłuszcze [g] | 63,36 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 14,48 |
| Węglowodany ogółem [g] | 331,31 |
| Błonnik [g] | 40,09 |
| Glukoza [g] | 5,92 |
| Fruktoza [g] | 7,41 |
| Sacharoza [g] | 16,79 |
| Laktoza [g] | 11,89 |
| Sód [mg] | 1866,22 |
| 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**