

21.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy 60g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Pietruszka, liście 2g

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Pulpet z ryby (I,V), Surówka z kapusty kiszzonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Pulpet z ryby

Morszczuk, świeży 130

Bułki wrocławskie 10

Jaja kurze całe 10

Olej rzepakowy 10

Surówka z kapusty kiszzonej

Kapusta kwaszona 130g

Marchew 10g

Olej rzepakowy 10g

Marchew gotowana

Marchew 150g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora	
Por	100g
Jogurt naturalny	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2088,78
Białko [g]	95,42
Tłuszcze [g]	68,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,25
Węglowodany ogółem [g]	289,91
Błonnik [g]	38,82
Glukoza [g]	8,48
Fruktoza [g]	8,17
Sacharoza [g]	9,44
Laktoza [g]	12,96
Sód [mg]	1948,75
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – kolacja

