

01.04.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g

-

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

II Śniadanie: Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Filet z indyka gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty białej, Brokuły gotowane, Makaron (I,II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Filet z indyka gotowany z jarzynami

Mięso drobiowe z indyka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g

Brokuły gotowane

Brokuł	100g
--------	------

Makaron

Makaron czterojajeczny	80g
------------------------	-----

Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 123,36
Białko [g]	102,63
Tłuszcze [g]	58,88
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,19
Węglowodany ogółem [g]	317,63
Błonnik [g]	35,82
Glukoza [g]	9,72
Fruktoza [g]	12,39
Sacharoza [g]	15,21
Laktoza [g]	17,28
Sód [mg]	1717,38
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

