

16.04.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Szyunka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Szyunka z indyka 40g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe 20g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z pora i kapusty pekińskiej, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 5g

Surówka z pora i kapusty pekińskiej

Por 70g

Kapusta pekińska 50g

Jabłko 30g

Olej rzepakowy 15g

Brukselka gotowana

Brukselka 100g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g]

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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]	2209,50
Białko [g]	99,48
Tłuszcze [g]	70,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,24
Węglowodany ogółem [g]	314,39
Błonnik [g]	40,89
Glukoza [g]	7,78
Fruktoza [g]	8,55
Sacharoza [g]	8,27
Laktoza [g]	11,23
Sód [mg]	1810,86
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

