

Poniedziałek 27.11.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Sniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), pasta z twarogu i wędliny (II), ogórek zielony, pieczywo razowe(I), masło (II) herbata z cytryną.

Kasza manna na mleku (gotowana)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Twaróg	40g
Wędlina – szynkowa	20g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pietruszka zielona	5g
Ogórek zielony	50g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną b./c.	250ml

II Śniadanie: Pieczywo razowe (I), rzodkiewka.

Kanapka z rzodkiewką i pietruszką zieloną

Pieczywo razowe	50g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	5g
Rzodkiewka	20g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II, III), schab gotowany z jarzynami, sałatka z kapusty białej, fasolka szparagowa, ziemniaki z koperkiem (II), kompot b./c.

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna	25g
Sól	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Fasolka szparagowa (gotowana)

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń b./c.(I,II).	
Budyń waniliowy	
Budyń w proszku	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej (V), pomidor, sałata zielona, masło (II), pieczywo razowe (I), herbata z cytryną.	
Pasta z ryby gotowanej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Sałata zielona	15g
Pietruszka zielona	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną b/c	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II), jabłko	
Jogurt naturalny	150g
Jabłko	50g
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych	
Wartość energetyczna [kcal]	2287,20
Białko [g]	113,65
Tłuszcze [g]	60,42
Węglowodany ogółem [g]	333,08
Błonnik [g]	37,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,97
Glukoza [g]	6,68
Fruktoza [g]	6,65
Sacharoza [g]	17,62
Laktoza [g]	24,23
Sód [mg]	1970,22
Sól dodana [g]	2
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 – obiad

