

02.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Wędlina – szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Wędlina – szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	20g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Hashe mięsne (zapiekane), Sałatka z kalafiora, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Hashe mięsne

Mięso z piersi kurczaka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10ml

Sałatka z kalafiora

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5ml

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)	
Budyń waniliowy bez cukru	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
Rzodkiewka	
Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2123,75
Białko [g]	93,38
Tłuszcze [g]	66,64
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,15
Węglowodany ogółem [g]	304,97
Błonnik [g]	35,66
Glukoza [g]	6,81
Fruktoza [g]	7,10
Sacharoza [g]	16,03
Laktoza [g]	17,43
Sód [mg]	1918,57
Sól dodana [g]	2g
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	