

06.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Brokuły blanszowane, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20ml
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Schab gotowany z jarzynami

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

Sałatka z brokułów

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

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g

Kefir	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Szynka (I,VII), Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka	60g
Ogórek konserwowy	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2024,83
Białko [g]	103,21
Tłuszcze [g]	50,65
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,16
Węglowodany ogółem [g]	294,65
Błonnik [g]	37,83
Glukoza [g]	7,15
Fruktoza [g]	7,34
Sacharoza [g]	10,04
Laktoza [g]	17,65
Sód [mg]	1964,30
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

