

08.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ryba saute (zapiekana) (I,V), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Ryba saute

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15ml

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

Fasolka szparagowa gotowana

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

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 w proszku	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml
Kolacja: Ser topiony (II), Mandarynka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser topiony	17,5g
Mandarynka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2261,95
Białko [g]	92,51
Tłuszcze [g]	69,22
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,13
Węglowodany ogółem [g]	337,42
Błonnik [g]	41,54
Glukoza [g]	6,82
Fruktoza [g]	7,36
Sacharoza [g]	21,69
Laktoza [g]	16,89
Sód [mg]	1783,50
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

