

15.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, 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

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

II Śniadanie: Kefir (II)

Kefir

Kefir	200g
-------	------

Obiad: Zupa ryżowa (I,III), Jajko sadzone (smażone) (IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka sezonowa, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa ryżowa

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

Jajko sadzone

Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

Sałatka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	20ml

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafe ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Jogurt z musli (I,II)	
Jogurt z musli	
Jogurt naturalny	150g
Płatki owsiane	20g
Płatki kukurydziane	20g
Rodzynki	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2320,81
Białko [g]	94,16
Tłuszcze [g]	74,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,79
Węglowodany ogółem [g]	336,78
Błonnik [g]	37,32
Glukoza [g]	7,16
Fruktoza [g]	7,89
Sacharoza [g]	12,62
Laktoza [g]	25,22
Sód [mg]	1896,28
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 - kolacja + II kolacja

