

22.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

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

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	250ml

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ryba po grecku (smażona) (I,V), Surówka z kapusty kiszonej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Sól	1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15ml
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Mąka ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta kiszona	130g
Marchew	10g
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: Jajko gotowane (IV), Pomidor Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajo kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2245,43
Białko [g]	98,32
Tłuszcze [g]	68,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,69
Węglowodany ogółem [g]	326,41
Błonnik [g]	36,21
Glukoza [g]	4,84
Fruktoza [g]	5,28
Sacharoza [g]	18,00
Laktoza [g]	21,51
Sód [mg]	1940,25
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

