

24.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), ser żółty, pomidor, pieczywo razowe (I), masło (II), herbata b/c

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata z cytryną	1g

II Śniadanie: Kanapka z masłem i zieloną pietruszką (II)

Kanapka z masłem i z zieloną pietruszką

Pietruszka zielona	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g

Obiad: Żurek z ziemniakami b/ś (I,III), jajko sadzone (IV), marchewka, fasolka szparagowa, ziemniaki z koperkiem(II) kompot b./c.

Żurek z ziemniakami b/ś

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki, średnio	100g

Jajko sadzone

Jaja kurze całe	50g
Margaryna mleczna	10g

Marchewka gotowana

Marchew	150g
---------	------

Fasolka szparagowa

Fasolka szparagowa	150g
--------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot b/c

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś (I,III), ryba saute(I), kalafior blanszowany, surówka z kiszonych ogórków, ziemniaki(II), kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś

Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g

Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Burak	100g
Ryba saute	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
Kalafior blanszowany	
Kalafior	150g
Surówka z kiszonych ogórków	
Kapusta kwaszona	100g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2002,58
Białko [g]	89,44
Tłuszcze [g]	64,24
Węglowodany ogółem [g]	284,26
Błonnik [g]	40,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,52
Glukoza [g]	9,39
Fruktoza [g]	9,43
Sacharoza [g]	12,46
Laktoza [g]	11,41
Sód [mg]	1649,79
Sól dodana [g]	2
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	