

05.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	55g
Jaja	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	5g

-

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Ryba saute (zapiekana) (I,II,V), Surówka z kapusty kiszonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g

Ryba saute

Morszczuk, świeży	100g
Maka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta kwaszona	50g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Brokuły gotowane

Brokuł	100g
--------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II), Wafle ryżowe	
Kefir	200g
Wafle ryżowe	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2162,70
Białko [g]	98,01
Tłuszcze [g]	75,45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,93
Węglowodany ogółem [g]	289,10
Błonnik [g]	34,61
Glukoza [g]	6,92
Fruktoza [g]	7,28
Sacharoza [g]	6,45
Laktoza [g]	20,38
Sód [mg]	1937,52
Sól dodana [g]	2,00
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 - obiad + podwieczorek

