

19.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Ser topiony (I,II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ser topiony	17,5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel bez cukru

Kisiel b/c

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

Obiad: Zupa na smaku ogórkowym z ryżem (I,II,III), Ryba po grecku (I,II,III), Marchew gotowana, Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki (II), Kompot

Zupa na smaku ogórkowym z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna mleczna	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Marchew gotowana

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

Mizeria z kefirem

Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	2g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Jajo gotowane (IV), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2109,31
Białko [g]	86,51
Tłuszcze [g]	68,08
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,00
Węglowodany ogółem [g]	304,78
Błonnik [g]	34,61
Glukoza [g]	6,28
Fruktoza [g]	5,98
Sacharoza [g]	13,94
Laktoza [g]	20,39
Sód [mg]	1864,17
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

