

26.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

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

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

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

Obiad: Zupa jarzynowa solferino z ryżem (I,III), Jajko sadzone (smażone) (IV), Marchew gotowana, Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa jarzynowa solferino z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ryż	30g
Sól	1g

Jajko sadzone

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

Marchew gotowana

Marchew	100g
---------	------

Sałatka z brokułów

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
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	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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]	2107,76
Białko [g]	88,43
Tłuszcze [g]	63,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,73
Węglowodany ogółem [g]	313,60
Błonnik [g]	38,43
Glukoza [g]	7,46
Fruktoza [g]	7,17
Sacharoza [g]	11,99
Laktoza [g]	19,06
Sód [mg]	1675,03
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	

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