

02.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Jajko (gotowane) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Ryba saute (zapiekana) (I,II,V), Marchew gotowana, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól	1g

Ryba saute

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

Marchew gotowana

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

Kalafior blanszowany

Kalafior	150g
----------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
---------------	-----

Koper świeży	5g
--------------	----

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
------------	-----

Kefir	5g
-------	----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Kolacja: Kefir (II)

Kefir	200g
-------	------

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2126,15
-----------------------------	---------

Białko [g]	94,63
------------	-------

Tłuszcze [g]	66,71
--------------	-------

Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,84
-------------------------------	-------

Węglowodany ogółem [g]	304,77
------------------------	--------

Błonnik [g]	38,14
-------------	-------

Glukoza [g]	7,35
-------------	------

Fruktoza [g]	6,67
--------------	------

Sacharoza [g]	8,20
---------------	------

Laktoza [g]	20,42
-------------	-------

Sód [mg]	1615,62
----------	---------

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 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 - śniadanie + II śniadanie

