

15.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser topiony (I,II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek b/c

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Sałata zielona z kefirem (II), Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
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

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Brukselka gotowana

Brukselka	100g
-----------	------

Ziemniaki

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

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Jajo (gotowanie) (IV), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora i jabłka	
Por	100g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2088,45
Białko [g]	91,05
Tłuszcze [g]	63,88
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,39
Węglowodany ogółem [g]	312,09
Błonnik [g]	39,83
Glukoza [g]	8,43
Fruktoza [g]	14,11
Sacharoza [g]	13,63
Laktoza [g]	16,90
Sód [mg]	1475,95
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

