

22.03.2024

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (I,II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Ser żółty 30g

Papryka 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna 10g

Fasolka szparagowa 10g

Groszek zielony 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki 200g

Sól dodana [g] 1g

Jajko sadzone

Jaja kurze całe 50g

Olej rzepakowy 10g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 80g

Fasola czerwona 20g

Jabłko 40g

Olej rzepakowy 5g

Mizeria z kefirem

Ogórek 150g

Kefir 20g

Koper ogrodowy 2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
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	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2314,24
Białko [g]	93,54
Tłuszcze [g]	75,36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,24
Węglowodany ogółem [g]	314,89
Błonnik [g]	35,54
Glukoza [g]	6,44
Fruktoza [g]	7,84
Sacharoza [g]	16,58
Laktoza [g]	19,60
Sód [mg]	1836,14
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 - obiad

