

29.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	10g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budy waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z kapusty białej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Jajko sadzone

Jaja kurze całe	50g
Margaryna mleczna	5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	150g
Ogórek	30g
Marchew	50g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Brokuły gotowane

Brokuł	150g
--------	------

Ziemniaki

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

Kompot

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
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, liście	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2230,94
Białko [g]	101,04
Tłuszcze [g]	70,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,19
Węglowodany ogółem [g]	316,88
Błonnik [g]	39,19
Glukoza [g]	10,11
Fruktoza [g]	9,57
Sacharoza [g]	13,34
Laktoza [g]	27,30
Sód [mg]	1920,42
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

