

19.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Ryż biały	25g
-----------	-----

-

Jajo kurze	70g
------------	-----

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
--------	-----

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

-

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

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

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

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka	40g
------------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Pieczywo razowe	30g
-----------------	-----

Pietruszka zielona	5g
--------------------	----

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Ryba saute (I,V), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	5g
--------------------	----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Kapusta włoska	10g
----------------	-----

Kasza manna	20g
-------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Ryba saute

Morszczuk, świeży	140g
-------------------	------

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Olej rzepakowy	20g
----------------	-----

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak	80g
-------	-----

Fasolka flageolet, konserwowa	20g
-------------------------------	-----

Jabłko	30g
--------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Brukselka gotowana

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

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2148,68
Białko [g]	101,50
Tłuszcze [g]	72,16
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,03
Węglowodany ogółem [g]	298,73
Błonnik [g]	39,87
Glukoza [g]	8,32
Fruktoza [g]	14,02
Sacharoza [g]	17,33
Laktoza [g]	17,22
Sód [mg]	1567,45
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

