

17.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g

Ogórek zielony	50g
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 kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Jajko sadzone

Jaja kurze całe	50g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

Marchew gotowana

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

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 ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2161,04
Białko [g]	88,55
Tłuszcze [g]	66,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,72
Węglowodany ogółem [g]	320,97
Błonnik [g]	39,85
Glukoza [g]	10,16
Fruktoza [g]	11,27
Sacharoza [g]	16,54
Laktoza [g]	17,53
Sód [mg]	1738,24
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 - śniadanie + II śniadanie

