

14.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy 50g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Pietruszka, liście 2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka 60g

Śmietana, 18% tłuszczu 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe 20g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży 120g

Mąka pszenna 10g

Olej rzepakowy 10g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 20g

Seler korzeniowy 20g

Skrobia ziemniaczana 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 150g

Ogórki, konserwowe 20g

Jabłko 50g

Olej rzepakowy 10g

Koper ogrodowy 2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

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: Jajko (gotowanie) (IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2223,49
Białko [g]	103,89
Tłuszcze [g]	69,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,33
Węglowodany ogółem [g]	313,00
Błonnik [g]	35,69
Glukoza [g]	7,90
Fruktoza [g]	8,10
Sacharoza [g]	10,59
Laktoza [g]	18,98
Sód [mg]	1654,04
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 + podwieczorek

