

21.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (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

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

-

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

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,III,IV), Ryba saute (I,II,V), Surówka z kapusty białej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba saute

Morszczuk, świeży	100g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g

Marchew gotowana

Marchew	100g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2149,53
Białko [g]	88,01
Tłuszcze [g]	70,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,78
Węglowodany ogółem [g]	308,06
Błonnik [g]	38,84
Glukoza [g]	9,14
Fruktoza [g]	8,64
Sacharoza [g]	8,04
Laktoza [g]	12,94
Sód [mg]	1712,10
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 – śniadanie + II śniadanie

