

25.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

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

Jajko sadzone

Jaja kurze całe	100g
Margaryna mleczna	10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki	100g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	25g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem kiszonym (I)	
Kanapka z ogórkiem kiszonym	
Ogórek kiszony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 083,76
Białko [g]	81,55
Tłuszcze [g]	68,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,22
Węglowodany ogółem [g]	302,50
Błonnik [g]	40,26
Glukoza [g]	8,89
Fruktoza [g]	10,20
Sacharoza [g]	12,05
Laktoza [g]	13,42
Sód [mg]	1 958,68
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

