

28.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Jajko 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel owocowy 10g

Jabłko 20g

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

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 20g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 25g

Sól dodana [g] 1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży 130g

Mąka pszenna 15g

Olej rzepakowy 10g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 20g

Seler korzeniowy 20g

Skrobia ziemniaczana 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 150g

Ogórki, konserwowe 30g

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: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2099,06
Białko [g]	90,42
Tłuszcze [g]	71,00
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,66
Węglowodany ogółem [g]	293,19
Błonnik [g]	38,07
Glukoza [g]	9,21
Fruktoza [g]	10,37
Sacharoza [g]	18,74
Laktoza [g]	10,71
Sód [mg]	1986,96
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

