

12.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba saute (I,II,V), Marchew gotowana, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba saute

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

Marchew gotowana

Marchew	130g
---------	------

Brukselka gotowana

Brukselka	100g
-----------	------

Ziemniaki z koperkiem

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: Jajko (gotowanie) (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2189,88
Białko [g]	97,97
Tłuszcze [g]	72,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,04
Węglowodany ogółem [g]	306,22
Błonnik [g]	38,98
Glukoza [g]	7,01
Fruktoza [g]	6,91
Sacharoza [g]	14,24
Laktoza [g]	24,58
Sód [mg]	1576,20
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

