

02.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Jabłko	150g
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: Zupa koperkowa z ryżem (I,III), Ryba saute (I,II,V), Surówka z kapusty kiszzonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba saute

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

Surówka z kapusty kiszzonej

Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g

Marchew gotowana

Marchew	150g
---------	------

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: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
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]	2194,30
Białko [g]	89,02
Tłuszcze [g]	73,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,39
Węglowodany ogółem [g]	320,46
Błonnik [g]	39,77
Glukoza [g]	9,14
Fruktoza [g]	11,66
Sacharoza [g]	14,86
Laktoza [g]	19,99
Sód [mg]	1932,97
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

