

24.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Jajo kurze całe 50g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 30g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe 20g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Indyk gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Kasza jęczmienna, perłowa 30g

Sól dodana [g] 1g

Indyk gotowany z jarzynami

Mięso z indyka, bez skóry 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa 100g

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy 80g

Jabłko 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy bez cukru	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek kiszony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	30g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2126,88
Białko [g]	99,48
Tłuszcze [g]	52,28
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,97
Węglowodany ogółem [g]	329,13
Błonnik [g]	39,19
Glukoza [g]	5,69
Fruktoza [g]	7,06
Sacharoza [g]	20,15
Laktoza [g]	18,97
Sód [mg]	1779,43
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

