

03.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Jajko (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Jajo kurze całe	50g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (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 makaronem

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
Makaron bezjajeczny	25g
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]	2139,93
Białko [g]	98,88
Tłuszcze [g]	55,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,83
Węglowodany ogółem [g]	324,08
Błonnik [g]	36,95
Glukoza [g]	5,71
Fruktoza [g]	7,54
Sacharoza [g]	19,31
Laktoza [g]	18,64
Sód [mg]	1745,55
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

