

17.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel owocowy b/c

Kisiel owocowy b/c

Kisiel b/c	20g
------------	-----

Obiad: Krupnik (I,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Sałatka z kapusty białej, 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
Kasza jęczmienna	30g
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	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
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), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jajko	50g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2191,73
Białko [g]	99,02
Tłuszcze [g]	65,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,88
Węglowodany ogółem [g]	318,76
Błonnik [g]	35,89
Glukoza [g]	6,00
Fruktoza [g]	5,61
Sacharoza [g]	17,18
Laktoza [g]	14,48
Sód [mg]	1748,71
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. tubin, XI. dwutlenek siarki i siarczyn, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – kolacja + II kolacja

