

28.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

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

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z czerwonej kapusty, Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	10g
Sól dodana [g]	1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z czerwonej kapusty

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,V,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 237,59
Białko [g]	101,74
Tłuszcze [g]	73,3
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,45
Węglowodany ogółem [g]	306,94
Błonnik [g]	39,71
Glukoza [g]	8,22
Fruktoza [g]	9,31
Sacharoza [g]	8,45
Laktoza [g]	11,91
Sód [mg]	1889,96
Sól dodana [g]	2g
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

