

29.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z pora i jabłka (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Surówka z pora i jabłka

Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	20g

-

Parówka drobiowa	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (zapiekanie), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	5g

Brokuły gotowane

Brokuł	100g
--------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2137,63
Białko [g]	88,61
Tłuszcze [g]	71,89
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,61
Węglowodany ogółem [g]	302,28
Błonnik [g]	39,24
Glukoza [g]	9,02
Fruktoza [g]	15,90
Sacharoza [g]	16,47
Laktoza [g]	12,78
Sód [mg]	1668,17
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.	
Pełen 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 kolacja + II kolacja

