

23.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,III,IV), Suflet mięsny (pieczenie) (I,IV), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna	5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g

Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Parówka drobiowa (gotowanie) (I,II,VI,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka drobiowa gotowana	
Parówka drobiowa	50g
-	
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2108,85
Białko [g]	90,71
Tłuszcze [g]	67,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,22
Węglowodany ogółem [g]	298,76
Błonnik [g]	34,39
Glukoza [g]	6,81
Fruktoza [g]	8,25
Sacharoza [g]	14,40
Laktoza [g]	13,16
Sód [mg]	1571,32
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 - obiad + podwieczorek

