

27.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Ogórek świeży, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Parówka drobiowa	50g
Ogórek świeży	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek b/c

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty pekińskiej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir	200g
Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu z kurczakiem	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2389,08
Białko [g]	111,36
Tłuszcze [g]	71,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,37
Węglowodany ogółem [g]	353,95
Błonnik [g]	38,01
Glukoza [g]	7,82
Fruktoza [g]	13,62
Sacharoza [g]	9,21
Laktoza [g]	19,31
Sód [mg]	1687,60
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	