

04.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy 50g

Pietruszka zielona 5g

-

Pomidor 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

Papryka 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Ryż (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Burak 100g

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 10g

Olej rzepakowy 10g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona 50g

Kefir, 2% tłuszczu 20g

Ryż

Ryż biały 80g

Margaryna mleczna 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	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]	2130,30
Białko [g]	102,73
Tłuszcze [g]	59,64
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,31
Węglowodany ogółem [g]	311,75
Błonnik [g]	33,21
Glukoza [g]	3,78
Fruktoza [g]	4,69
Sacharoza [g]	25,47
Laktoza [g]	12,99
Sód [mg]	1890,90
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	