

07.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

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

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń bez cukru

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z kapusty pekińskiej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	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

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Pietruszka, liście	2g

Marchew gotowana

Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,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	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel bez cukru	
Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2365,76
Białko [g]	111,96
Tłuszcze [g]	76,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,91
Węglowodany ogółem [g]	323,07
Błonnik [g]	35,79
Glukoza [g]	7,59
Fruktoza [g]	7,88
Sacharoza [g]	21,84
Laktoza [g]	24,6
Sód [mg]	1655,63
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 - obiad + podwieczorek

