

16.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g

-

Ser topiony 17,5

Pomidor 50g

-

Masło extra, 83 % tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel b/c

Kisiel owocowy 10g

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Hashe mięsne (gotowanie), Sałatka z kapusty białej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna 10g

Makaron 25g

Sól dodana [g] 1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe 110g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała 100g

Marchew 30g

Olej rzepakowy 5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20g

Koperek świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe 20g

Kolacja: Leczo z cukinii, Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Leczo z cukinii	
Cukinia	100g
Marchew	20g
Ogórek kwaszony	30g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Parówka drobiowa	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2101,95
Białko [g]	94,22
Tłuszcze [g]	66,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,45
Węglowodany ogółem [g]	298,27
Błonnik [g]	36,81
Glukoza [g]	8,50
Fruktoza [g]	8,43
Sacharoza [g]	14,90
Laktoza [g]	10,61
Sód [mg]	1915,35
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 - kolacja + II kolacja

