

18.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Kiełbasa szynkowa 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Suflet mięsny (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

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

Sól dodana [g] 1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 50g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Brukselka gotowana

Brukselka gotowana 100g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Koperek zielony 2g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny z pietruszką zieloną (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2110,54
Białko [g]	96,63
Tłuszcze [g]	70,6
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,87
Węglowodany ogółem [g]	291,35
Błonnik [g]	39,92
Glukoza [g]	6,01
Fruktoza [g]	6,27
Sacharoza [g]	14,88
Laktoza [g]	18,92
Sód [mg]	1754,79
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 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	