

17.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

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

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	10g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
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 z kapusty pekińskiej

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

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	10g

Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	30g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2158,72
Białko [g]	99,04
Tłuszcze [g]	73,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,92
Węglowodany ogółem [g]	293,81
Błonnik [g]	39,20
Glukoza [g]	8,75
Fruktoza [g]	10,27
Sacharoza [g]	20,37
Laktoza [g]	17,55
Sód [mg]	1891,08
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 – śniadanie + II śniadanie

