

26.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego	60g
Kiełbasa chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka, liście	2g

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

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń b/c

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

Obiad: Krupnik (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Sałatka z kalafiora, 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	100g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z kalafiora

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g

Marchew gotowana

Marchew	150g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2140,26
Białko [g]	111,46
Tłuszcze [g]	61,43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,72
Węglowodany ogółem [g]	300,98
Błonnik [g]	33,18
Glukoza [g]	5,37
Fruktoza [g]	4,96
Sacharoza [g]	11,69
Laktoza [g]	20,30
Sód [mg]	1778,73
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 - obiad

