

02.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Jajo kurze całe 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel owocowy b/c

Kisiel owocowy 10g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z cukinii i marchwi, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 50g

Jajo kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Kalafior blanszowany

Kalafior blanszowany 150g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	40g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 124,98
Białko [g]	93,89
Tłuszcze [g]	71,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,80
Węglowodany ogółem [g]	299,7
Błonnik [g]	37,20
Glukoza [g]	10,18
Fruktoza [g]	15,91
Sacharoza [g]	18,19
Laktoza [g]	11,56
Sód [mg]	1 436,90
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 - śniadanie

