

20.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi(II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Kiełbaska 65g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek b/c

Jabłko 150g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I), Ćwikła z jabłkiem, Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ryżem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 25g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ogórek kwaszony 20g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 10g

Ćwikła z jabłkiem

Burak 100g

Jabłko 10g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała 60g

Ogórek 30g

Marchew 20g

Rzodkiewka 10g

Olej rzepakowy 10g

Pietruszka, liście 2g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir, 2% tłuszczu (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2130,28
Białko [g]	105,29
Tłuszcze [g]	69,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,34
Węglowodany ogółem [g]	270,02
Błonnik [g]	35,89
Glukoza [g]	9,85
Fruktoza [g]	14,65
Sacharoza [g]	17,03
Laktoza [g]	17,00
Sód [mg]	1957,68
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	