

06.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Jajko 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

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

Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Buraki gotowane, Makaron (I,II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

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

Ziemniaki, średnio 150g

Sól dodana [g] 1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska 100g

Ogórek 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 20g

Pietruszka, liście 2g

Buraki gotowane

Burak 150g

Makaron

Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2 222,26
Białko [g]	109,37
Tłuszcze [g]	75,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,47
Węglowodany ogółem [g]	290,09
Błonnik [g]	32,54
Glukoza [g]	5,01
Fruktoza [g]	5,85
Sacharoza [g]	19,35
Laktoza [g]	18,74
Sód [mg]	1741,63
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

