

07.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser topiony(II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Ser topiony	17,5g
Ogórek zielony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa solferino z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	5g
Jaja kurze całe	10g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
Jabłko	150g
-	
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]	2125,30
Białko [g]	87,91
Tłuszcze [g]	64,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,02
Węglowodany ogółem [g]	331,23
Błonnik [g]	41,98
Glukoza [g]	11,04
Fruktoza [g]	16,26
Sacharoza [g]	13,94
Laktoza [g]	12,40
Sód [mg]	1828,40
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

