

12.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

Paszтет z drobiu

Paszтет z drobiu 40g

-

Jabłko 150g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor 40g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z brokułów, 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

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 50g

Mięso drobiowe-gulaszowe 50g

Jaja kurze całe 10g

Marchew 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Sałatka z brokułów

Brokuły 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórek 30g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2108,63
Białko [g]	93,78
Tłuszcze [g]	71,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,54
Węglowodany ogółem [g]	296,61
Błonnik [g]	37,49
Glukoza [g]	10,09
Fruktoza [g]	15,67
Sacharoza [g]	13,25
Laktoza [g]	15,09
Sód [mg]	1762,50
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

