

19.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Pomidor	50g
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), Kurczak gotowany z jarzynami, Surówka sezonowa, 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
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek kwaszony	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	10g

Buraki gotowane

Burak	150g
-------	------

Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Jajko (IV), Ser topiony (II), Ogórek, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Ser topiony	17,5g
Ogórek	50g
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]	2 273,86
Białko [g]	124,42
Tłuszcze [g]	72,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,44
Węglowodany ogółem [g]	296,16
Błonnik [g]	34,41
Glukoza [g]	6,86
Fruktoza [g]	7,47
Sacharoza [g]	18,78
Laktoza [g]	21,02
Sód [mg]	1936,96
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. jajka, 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

