

21.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g]
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka wielowarzywna (III), Ryż (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	5g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 061,70
Białko [g]	82,19
Tłuszcze [g]	69,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,00
Węglowodany ogółem [g]	293,94
Błonnik [g]	34,50
Glukoza [g]	4,81
Fruktoza [g]	4,72
Sacharoza [g]	8,04
Laktoza [g]	12,21
Sód [mg]	1 999,70
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 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 podstawowa - obiad

