

24.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z selera i jabłka (II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

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

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper zielony	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2096,25
Białko [g]	93,81
Tłuszcze [g]	61,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,59
Węglowodany ogółem [g]	307,99
Błonnik [g]	35,92
Glukoza [g]	5,23
Fruktoza [g]	6,85
Sacharoza [g]	11,85
Laktoza [g]	20,86
Sód [mg]	1906,77
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 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	