

14.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Kiełbasa żywiecka 40g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel owocowy 20g

Jabłko 20g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Filet z indyka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Zupa na smaku ogórkowym z ziemniakami

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ogórek kwaszony 20g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Filet z indyka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi indyka, bez skóry 130g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 20g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 100g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2120,78
Białko [g]	96,51
Tłuszcze [g]	62,88
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,14
Węglowodany ogółem [g]	311,74
Błonnik [g]	39,53
Glukoza [g]	7,72
Fruktoza [g]	9,69
Sacharoza [g]	16,23
Laktoza [g]	11,79
Sód [mg]	1957,10
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	