

26.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Ser żółty (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezglutenowy 25g

-

Ser żółty 40g

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 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

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

Kalafior gotowany

Kalafior 150g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)

Papryka 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Szyinka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szyinka z indyka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 119,95
Białko [g]	98,69
Tłuszcze [g]	68,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,80
Węglowodany ogółem [g]	294,76
Błonnik [g]	39,15
Glukoza [g]	8,74
Fruktoza [g]	8,44
Sacharoza [g]	12,78
Laktoza [g]	17,73
Sód [mg]	1 999,87
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- śniadanie + II śniadanie

