

03.10.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Szyńka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Szyńka z indyka 40g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 30g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

Papryka 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 50g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe 50g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Olej rzepakowy 10g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 150g

Por 10g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
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 bez cukru	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Ser topiony	17,5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2243,48
Białko [g]	99,03
Tłuszcze [g]	71,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,95
Węglowodany ogółem [g]	321,51
Błonnik [g]	40,81
Glukoza [g]	9,69
Fruktoza [g]	8,83
Sacharoza [g]	19,58
Laktoza [g]	20,37
Sód [mg]	1936,21
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. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

