

16.10.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Szynka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Szynka z indyka 40g

Surówka z pora

Por 100g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Jabłko 20g

-

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 solferino z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa solferino z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 5g

Jaja kurze całe 10g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Ser topiony (II), Jabłko, Kiełbaska (I,VII) Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
Jabłko	150g
Kiełbaska	65g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
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]	2184,15
Białko [g]	92,22
Tłuszcze [g]	73,30
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,25
Węglowodany ogółem [g]	315,65
Błonnik [g]	40,28
Glukoza [g]	12,45
Fruktoza [g]	18,35
Sacharoza [g]	15,03
Laktoza [g]	12,57
Sód [mg]	1983,80
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 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- obiad

