

17.10.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasz jęczmienna	25g
-	-
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek zielony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Hashe mięsne (gotowanie), Sałatka z kapusty czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
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

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Brokuły gotowane

Brokuły	100g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
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]	2110,51
Białko [g]	93,39
Tłuszcze [g]	68,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,45
Węglowodany ogółem [g]	306,44
Błonnik [g]	40,56
Glukoza [g]	12,90
Fruktoza [g]	18,51
Sacharoza [g]	11,47
Laktoza [g]	12,04
Sód [mg]	1846,23
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- śniadanie

