

04.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Szyńka z indyka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	-
Szyńka z indyka	40g
Papryka	50g
-	-
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: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Mizeria z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g

Mizeria z kefirem

Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
---------------------------	------

Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	200g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2097,51
Białko [g]	95,68
Tłuszcze [g]	66,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,61
Węglowodany ogółem [g]	307,72
Błonnik [g]	39,53
Glukoza [g]	8,94
Fruktoza [g]	15,96
Sacharoza [g]	18,25
Laktoza [g]	12,64
Sód [mg]	1753,74
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

