

11.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

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	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% 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: Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka 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)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2116,68
Białko [g]	100,29
Tłuszcze [g]	57,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16,79
Węglowodany ogółem [g]	318,74
Błonnik [g]	39,03
Glukoza [g]	6,62
Fruktoza [g]	7,43
Sacharoza [g]	10,91
Laktoza [g]	16,88
Sód [mg]	1863,85
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

