

22.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo razowe, Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń bez cukru

Budyń w proszku	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,IV), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Burak	100g
Sól	1g

Ragout

Mięso z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	5g
Olej rzepakowy	5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

Makaron

Makaron	100g
Margaryna mleczna	5g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu z koncentratem pomidorowym	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel w proszku	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2079,83
Białko [g]	97,37
Tłuszcze [g]	49,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,75
Węglowodany ogółem [g]	328,21
Błonnik [g]	34,60
Glukoza [g]	3,63
Fruktoza [g]	4,40
Sacharoza [g]	23,94
Laktoza [g]	18,74
Sód [mg]	1646,35
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 - kolacja + II kolacja

