

29.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Sałata zielona, Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Parówka drobiowa	50g
Sałata zielona	15g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

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

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,III), Suflet mięsny (zapiekany) (I,IV), Fasolka szparagowa gotowana, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Suflet mięsny

Mięso wieprzowe gulaszowe	50g
Mięso drobiowe gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Marchew gotowana

Marchew	100g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	55g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2145,93
Białko [g]	94,34
Tłuszcze [g]	64,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,45
Węglowodany ogółem [g]	315,41
Błonnik [g]	39,38
Glukoza [g]	9,75
Fruktoza [g]	14,85
Sacharoza [g]	11,61
Laktoza [g]	12,17
Sód [mg]	1876,95
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.	
Pełen 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 + II śniadanie

