

10.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

-

Kiełbasa szynkowa	40g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru

Kisiel z jabłkiem bez cukru

Kisiel owocowy	5g
Jabłko	50g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (pieczony) (I,IV), Marchew gotowana, Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Kasza jęczmienna	25g
Sól	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe- gulaszowe	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.Ai D	5g

Marchew gotowana

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

Sałatka z brokułów

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
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: Ser topiony (II), Sałata zielona, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser topiony	17,50g
Sałata zielona	15g
Papryka	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
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]	2008,05
Białko [g]	90,11
Tłuszcze [g]	55,45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,77
Węglowodany ogółem [g]	306,78
Błonnik [g]	39,86
Glukoza [g]	8,06
Fruktoza [g]	9,52
Sacharoza [g]	12,95
Laktoza [g]	10,84
Sód [mg]	1926,80
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	