

14.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Ogórek zielony	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń b/c (II)

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Klops drobiowy (gotowanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i pora z olejem, Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	10g
Pietruszka zielona	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

Sałatka z buraków i pora z olejem

Burak	150g
Por	10g
Ogórki, konserwowe	20g
Olej rzepakowy	5g

Mizeria z kefirem

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

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka drobiowa	50g
Pomidor	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2089,34
Białko [g]	94,90
Tłuszcze [g]	63,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,43
Węglowodany ogółem [g]	300,11
Błonnik [g]	32,72
Glukoza [g]	5,24
Fruktoza [g]	5,34
Sacharoza [g]	20,14
Laktoza [g]	19,88
Sód [mg]	1882,19
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

