

19.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kasza manna	25g
-------------	-----

-

Kiełbasa szynkowa	40g
-------------------	-----

Papryka	50g
---------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Budyń b/c (II)

Budyń waniliowy	10g
-----------------	-----

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
------------------------------	------

Obiad : Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Pulpet mięsny (gotowanie) (I,IV), Sałatka sezonowa, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II),Kompot

Zupa na smaku ogórka z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	25g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Ogórek kwaszony	20g
-----------------	-----

Ryż biały	25g
-----------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Pulpet mięsny

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
---------------------------	------

Bułki wrocławskie	10g
-------------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Sałatka sezonowa

Kapusta biała	100g
---------------	------

Por	10g
-----	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Ogórki, konserwowe	20g
--------------------	-----

Pietruszka, liście	2g
--------------------	----

Papryka czerwona, konserwowa	20g
------------------------------	-----

Olej rzepakowy	20g
----------------	-----

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2160,61
Białko [g]	97,72
Tłuszcze [g]	63,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,42
Węglowodany ogółem [g]	317,68
Błonnik [g]	34,71
Glukoza [g]	9,61
Fruktoza [g]	10,27
Sacharoza [g]	13,52
Laktoza [g]	23,55
Sód [mg]	1922,78
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

