

23.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Kiełbasa kminkowa 40g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Mus z jabłek

Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,III) b/ś ,Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ś

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka 110g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Fasolka szparagowa mrożona 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

Olej rzepakowy 15g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2053,28
Białko [g]	88,29
Tłuszcze [g]	58,34
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,37
Węglowodany ogółem [g]	318,69
Błonnik [g]	40,09
Glukoza [g]	9,11
Fruktoza [g]	14,52
Sacharoza [g]	18,72
Laktoza [g]	12,10
Sód [mg]	1633,00
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.	
Pełen 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 siarczan, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	