

25.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet mięsny (gotowanie) (I,IV), Sałata zielona z sosem vinegret (VI), Makaron (I,IV), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet mięsny

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

Sałata zielona z sosem vinegret

Sałata zielona	50g
Olej rzepakowy	10g
Musztarda	5g

Makaron

Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny

Jogurt naturalny	150g
------------------	------

Kolacja: Ser topiony (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser topiony	17,50g
Papryka	50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2113,90
Białko [g]	93,79
Tłuszcze [g]	63,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,86
Węglowodany ogółem [g]	304,04
Błonnik [g]	28,08
Glukoza [g]	3,65
Fruktoza [g]	3,93
Sacharoza [g]	16,95
Laktoza [g]	21,55
Sód [mg]	1930,35
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, 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

