

27.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru

Kisiel z jabłkiem bez cukru

Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z selera i jabłka (II,III), Ryż (gotowany) (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

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

Ragout

Mięso drobiowe gulaszowe	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir	10g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g

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 żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2113,25
Białko [g]	83,34
Tłuszcze [g]	64,65
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	316,00
Błonnik [g]	35,99
Glukoza [g]	8,31
Fruktoza [g]	15,52
Sacharoza [g]	16,97
Laktoza [g]	9,97
Sód [mg]	1917,37
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

