

03.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (I,II,IV,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego	60g
Kiełbasa chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka, liście	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (gotowanie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g

Klops drobiowy

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

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g

Fasolka szparagowa gotowana

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

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Budyń b/c

Budyń b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2057,61
Białko [g]	102,49
Tłuszcze [g]	54,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,87
Węglowodany ogółem [g]	306,35
Błonnik [g]	35,06
Glukoza [g]	8,18
Fruktoza [g]	13,89
Sacharoza [g]	14,81
Laktoza [g]	19,68
Sód [mg]	1728,23
Sól dodana [g]	2g
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 + podwieczorek

