

04.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Kiełbasa żywiecka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe gulaszowe	100g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	20g
Olej rzepakowy	10g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

Ziemniaki z koperkiem

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

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет z drobiu	40g
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir z musli (I,II)	
Kefir z musli	
Kefir	200g
Płatki owsiane	10g
Płatki kukurydziane	5g
Rodzynki, suszone	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,50
Białko [g]	88,86
Tłuszcze [g]	64,08
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,45
Węglowodany ogółem [g]	309,84
Błonnik [g]	33,62
Glukoza [g]	6,38
Fruktoza [g]	6,53
Sacharoza [g]	7,41
Laktoza [g]	19,32
Sód [mg]	1999,52
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.	
Pełen 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 - obiad

