

09.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

Kiełbasa kminkowa 40g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (II)

Budyń waniliowy

Budyń w proszku 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Kasza jęczmienna, perłowa 30g

Sól dodana [g] 1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży 150g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Olej rzepakowy 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 10g

Margaryna mleczna 5g

Skrobia ziemniaczana 5g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Sól dodana [g] 1g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak 80g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki

Ziemniaki, średnio 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 235,01
Białko [g]	91,78
Tłuszcze [g]	72,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,35
Węglowodany ogółem [g]	325,41
Błonnik [g]	38,05
Glukoza [g]	7,47
Fruktoza [g]	13,28
Sacharoza [g]	20,81
Laktoza [g]	18,61
Sód [mg]	1 935,40
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 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 - śniadanie + II śniadanie

