

15.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny z pietruszką zieloną (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I,II,III), Surówka z cukinii i marchwi, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Koperek zielony	2g

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	50g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2113,89
Białko [g]	96,30
Tłuszcze [g]	59,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,60
Węglowodany ogółem [g]	315,06
Błonnik [g]	34,92
Glukoza [g]	4,97
Fruktoza [g]	5,05
Sacharoza [g]	17,51
Laktoza [g]	18,35
Sód [mg]	1856,21
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

