

11.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Kiełbasa kminkowa	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

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

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałatka z kapusty białej, Ryż, Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	150g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Kompot

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
----------------------------	-----

Podwieczorek: Kefir (II)

Kefir	200g
-------	------

Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Ser żółty (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ser żółty	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2104,03
Białko [g]	88,02
Tłuszcze [g]	69,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,46
Węglowodany ogółem [g]	300,39
Błonnik [g]	36,51
Glukoza [g]	8,06
Fruktoza [g]	8,91
Sacharoza [g]	14,04
Laktoza [g]	18,07
Sód [mg]	1 998,30
Sól dodana [g]	2
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	