

20.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń b/c

Budyń waniliowy	5g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Mizeria z kefirem (II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Makaron (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	80g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Mizeria z kefirem

Ogórek	100g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	70g
Jabłko	5g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Makaron

Makaron czterojajeczny	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
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	30g
Seler	25g
Jabłko	5g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ser żółty	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel bez cukru	
Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 120,84
Białko [g]	103,02
Tłuszcze [g]	60,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,02
Węglowodany ogółem [g]	306,30
Błonnik [g]	34,52
Glukoza [g]	6,20
Fruktoza [g]	6,32
Sacharoza [g]	22,21
Laktoza [g]	23,24
Sód [mg]	1 936,22
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 - obiad + podwieczorek

