

03.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	-
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I),Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	30g
Olej rzepakowy	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	100g
Jabłko	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	30g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kisiel bez cukru

Kisiel bez cukru

Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w oleju	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2219,03
Białko [g]	105,51
Tłuszcze [g]	68,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,71
Węglowodany ogółem [g]	314,00
Błonnik [g]	39,52
Glukoza [g]	10,14
Fruktoza [g]	15,10
Sacharoza [g]	23,46
Laktoza [g]	12,28
Sód [mg]	1755,95
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

