

08.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Kiełbasa żywiecka 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

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

Sól dodana [g] 1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry 240g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 10g

Olej rzepakowy 5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa gotowana 100g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Koperek zielony 2g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Papryka	40g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewka (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 204,71
Białko [g]	115,42
Tłuszcze [g]	67,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,43
Węglowodany ogółem [g]	311,41
Błonnik [g]	40,63
Glukoza [g]	8,34
Fruktoza [g]	13,87
Sacharoza [g]	17,83
Laktoza [g]	19,05
Sód [mg]	1 813,36
Sól dodana [g]	2g
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	