

01.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Ser topiony (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Brokuły gotowane, Makaron (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
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Brokuły gotowane

Brokuły gotowane	100g
------------------	------

Makaron

Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)

Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Kiełbasa żywiecka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłkiem	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2208,00
Białko [g]	96,00
Tłuszcze [g]	63,95
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,61
Węglowodany ogółem [g]	327,87
Błonnik [g]	36,41
Glukoza [g]	6,92
Fruktoza [g]	8,17
Sacharoza [g]	18,47
Laktoza [g]	14,86
Sód [mg]	1903,22
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 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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów obiad + podwieczorek

