

04.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Kiełbaska 65g

Surówka z pora

Por 100g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Jabłko 20g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Koper świeży 5g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe 150g

Bułki wrocławskie 20g

Jaja kurze całe 20g

Olej rzepakowy 10g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 40g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Mizeria z kefirem

Ogórek 150g

Kefir, 2% tłuszczu 20g

Koper ogrodowy 2g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 362,76
Białko [g]	112,15
Tłuszcze [g]	479,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,30
Węglowodany ogółem [g]	316,81
Błonnik [g]	33,47
Glukoza [g]	5,53
Fruktoza [g]	6,96
Sacharoza [g]	26,23
Laktoza [g]	22,08
Sód [mg]	1954,63
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

