

22.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Ser topiony	17,5g
Jabłko	150g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel b/c

Kisiel b/c

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
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

Brokuły gotowane

Brokuł	100g
--------	------

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: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 435,85
Białko [g]	112,68
Tłuszcze [g]	72,98
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,30
Węglowodany ogółem [g]	354,77
Błonnik [g]	37,54
Glukoza [g]	7,69
Fruktoza [g]	11,53
Sacharoza [g]	21,70
Laktoza [g]	18,08
Sód [mg]	1850,35
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- śniadane + II śniadanie

