

08.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Kiełbaska 65g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel z jabłkiem b/c

Kisiel owocowy 10g

Jabłko 20g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II), 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

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka 80g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Kalafior 20g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Olej rzepakowy 5g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 10g

Olej rzepakowy 10g

Makaron

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2147,38
Białko [g]	87,51
Tłuszcze [g]	69,19
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,89
Węglowodany ogółem [g]	306,5
Błonnik [g]	33,82
Glukoza [g]	6,13
Fruktoza [g]	6,67
Sacharoza [g]	14,84
Laktoza [g]	12,51
Sód [mg]	1598,03
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	