

25.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

Jajko gotowane

Jaja kurze całe	50g
-----------------	-----

-

Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Brokuły blanszowane, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Hashe mięsne

Mięso wieprzowe-gulaszowe	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

Brokuły blanszowane

Brokuły	100g
---------	------

Surówka wielowarzywna

Marchew	60g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2112,83
Białko [g]	104,71
Tłuszcze [g]	64,05
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,22
Węglowodany ogółem [g]	301,95
Błonnik [g]	35,68
Glukoza [g]	7,76
Fruktoza [g]	13,17
Sacharoza [g]	17,28
Laktoza [g]	19,06
Sód [mg]	1596,25
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 - śniadanie + II śniadanie

