

09.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko 50 (IV), Paszтет drobiowy(I, VII), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Jajko	50g
Paszтет drobiowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek b/c

Jabłko	200ml
--------	-------

Obiad: Krupnik (I,II,III),Pulpet gotowany z jarzynami(I,II,V), Marchew gotowana, Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik b/śm.

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól	1g

Pulpet gotowany z jarzynami

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Pietruszka zielona	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Marchew gotowana

Marchew	150g
---------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I, VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2026,65
Białko [g]	81,78
Tłuszcze [g]	47,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,48
Węglowodany ogółem [g]	271,64
Błonnik [g]	37,18
Glukoza [g]	11,46
Fruktoza [g]	16,23
Sacharoza [g]	12,05
Laktoza [g]	10,50
Sód [mg]	2077,17
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	