

28.12.2023

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Paszтет drobiowy, Ogórek zielony, Sałata zielona

Paszтет drobiowy	40g
Sałata zielona	15g
Ogórek	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe, Jogurt owocowy (II)

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
Jogurt owocowy	140g

Obiad: Pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV) Hasche z jarzynami, Sałatka z brokuła, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g

Hasche z jarzynami

Wieprzowina, łopatka	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z brokuła

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	100g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	350g
--------------------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok wielowarzywny	
Sok wielowarzywny	100g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka, Śliwka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa szynkowa	30g
Papryka	50g
Śliwka	60g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z pomidorem i zieloną pietruszką (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2099,53
Białko [g]	89,33
Tłuszcze [g]	72,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,43
Węglowodany ogółem [g]	290,02
Błonnik [g]	37,30
Glukoza [g]	8,33
Fruktoza [g]	8,99
Sacharoza [g]	13,06
Laktoza [g]	17,14
Sód [mg]	2219,95
Sól dodana [g]	3,00
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

