

31.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Krupnik (I,II,III) , Suflet dietetyczny (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot b/c

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Suflet dietetyczny

Wieprzowina- łopatka	50g
Mięso drobiowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z pomidorem i pietruszką (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
---------	-----

Pietruszka	5g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem, jabłko	
Ser twarogowy chudy	50g
Koperek	5g
Jabłko	150g
Pieczywo razowe	100g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z jajkiem (I,IV)	
Kanapka z jajkiem	
Jajko	20g
Pietruszka	5g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2166,23
Białko [g]	82,97
Tłuszcze [g]	64,15
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,51
Węglowodany ogółem [g]	311,10
Błonnik [g]	40,72
Glukoza [g]	8,91
Fruktoza [g]	14,50
Sacharoza [g]	16,88
Laktoza [g]	7,88
Sód [mg]	1864,70
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	