

24.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	-
Paszтет drobiowy	40g
-	-
Papryka czerwona	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Pulpет drobiowy (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (I), 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
Jogurt naturalny	20g
Sól dodana [g]	1g

Pulpет drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Brukselka gotowana

Brukselka gotowana	100g
--------------------	------

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Kolacja: Surówka z pora i ogórka (II), Wędlina chuda (VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Surówka z pora i ogórka	
Por	50g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2015,35
Białko [g]	91,39
Tłuszcze [g]	55,10
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,85
Węglowodany ogółem [g]	297,15
Błonnik [g]	38,28
Glukoza [g]	5,71
Fruktoza [g]	6,05
Sacharoza [g]	9,98
Laktoza [g]	15,21
Sód [mg]	1831,37
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 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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja

