

31.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II),Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII) ,Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Schab gotowany z warzywami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z warzywami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

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

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Twaróg z pietruszką (II), Grejpfrut, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2224,68
Białko [g]	97,16
Tłuszcze [g]	72,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,32
Węglowodany ogółem [g]	315,48
Błonnik [g]	39,05
Glukoza [g]	8,25
Fruktoza [g]	9,06
Sacharoza [g]	12,72
Laktoza [g]	20,89
Sód [mg]	1841,89
Sól dodana [g]	2
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 - kolacja + II kolacja

