

03.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser żółty (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Ser żółty	40g
Ogórek zielony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek b/c

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowany) (II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	70g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)

Rzodkiewka	40g
------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2036,95
Białko [g]	86,93
Tłuszcze [g]	63,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,05
Węglowodany ogółem [g]	306,59
Błonnik [g]	40,73
Glukoza [g]	11,30
Fruktoza [g]	16,29
Sacharoza [g]	12,71
Laktoza [g]	10,61
Sód [mg]	1976,17
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	