

08.02.2024r.

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
Ogórek świeży	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałata zielona z kefirem (II), Buraki gotowane, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ś

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
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	10g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Buraki gotowane

Buraki gotowane	150g
-----------------	------

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	
Wędlina chuda	30g
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]	2022,80
Białko [g]	81,00
Tłuszcze [g]	61,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,47
Węglowodany ogółem [g]	311,24
Błonnik [g]	39,17
Glukoza [g]	7,48
Fruktoza [g]	13,35
Sacharoza [g]	20,32
Laktoza [g]	10,82
Sód [mg]	1871,32
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

