

17.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)

Budyń bez cukru

Budyń w proszku	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Ragout (gotowane) (I,II,III), Buraki gotowane, Ryż (gotowany) (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Sól	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna	5g
Olej rzepakowy	5g

Buraki gotowane

Burak	150g
-------	------

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.Ai D	5g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2030,03
Białko [g]	88,40
Tłuszcze [g]	57,29
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,45
Węglowodany ogółem [g]	303,67
Błonnik [g]	29,75
Glukoza [g]	3,82
Fruktoza [g]	3,71
Sacharoza [g]	19,93
Laktoza [g]	22,65
Sód [mg]	1806,05
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	