

21.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Paszтет drobiowy 40g

Jabłko 150g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Pomidor 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (duszenie) (I), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Mąka pszenna 10g

Fasolka szparagowa 10g

Groszek zielony 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki 200g

Sól dodana [g] 1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka 80g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Kalafior 20g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Olej rzepakowy 5g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2055,63
Białko [g]	78,25
Tłuszcze [g]	64,98
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,87
Węglowodany ogółem [g]	309,24
Błonnik [g]	40,60
Glukoza [g]	8,69
Fruktoza [g]	14,63
Sacharoza [g]	12,05
Laktoza [g]	10,80
Sód [mg]	1828,80
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

