

02.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,III,IV), Suflet mięsny (pieczenie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	30g
Koper świeży	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	40g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna	5g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu z kurczakiem	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2397,58
Białko [g]	104,24
Tłuszcze [g]	78,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,29
Węglowodany ogółem [g]	338,10
Błonnik [g]	37,00
Glukoza [g]	9,38
Fruktoza [g]	8,86
Sacharoza [g]	13,05
Laktoza [g]	26,90
Sód [mg]	1833,50
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	