

07.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron 25g

-

Pasztet drobiowy 40g

Jabłko 150g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Rzodkiewka 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z cukinii i marchwi, Sałata zielona z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami b/ś

Kurczak, tuшка 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 20g

Burak 100g

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

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
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]	2176,55
Białko [g]	86,67
Tłuszcze [g]	74,42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,05
Węglowodany ogółem [g]	309,99
Błonnik [g]	40,56
Glukoza [g]	8,06
Fruktoza [g]	13,73
Sacharoza [g]	18,04
Laktoza [g]	19,02
Sód [mg]	1948,77
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 - obiad + podwieczorek

