

09.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Ser żółty (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

Ser żółty 40g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Pomidor 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól 1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 100g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Sałatka z brokułów

Brokuły 80g

Rzodkiewka 20g

Ogórek 30g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora, Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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]	2051,70
Białko [g]	93,90
Tłuszcze [g]	59,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,66
Węglowodany ogółem [g]	303,04
Błonnik [g]	36,26
Glukoza [g]	8,48
Fruktoza [g]	8,68
Sacharoza [g]	13,88
Laktoza [g]	18,81
Sód [mg]	1910,50
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 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	