

16.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

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

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Pulpet mięsny (gotowanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

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

Pulpet mięsny

Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń bez cukru (I,II)	
Budyń bez cukru	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2330,13
Białko [g]	103,79
Tłuszcze [g]	67,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,26
Węglowodany ogółem [g]	343,37
Błonnik [g]	37,64
Glukoza [g]	5,91
Fruktoza [g]	6,58
Sacharoza [g]	13,02
Laktoza [g]	18,36
Sód [mg]	1602,35
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	