

29.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy 40g

Rzodkiewka 10g

Pietruszka, liście 2g

-

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka sezonowa, Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Surówka sezonowa

Kapusta biała 100g

Por 10g

Jabłko 20g

Ogórki, konserwowe 20g

Pietruszka, liście 2g

Papryka czerwona, konserwowa 10g

Olej rzepakowy 20g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona 100g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2228,26
Białko [g]	89,64
Tłuszcze [g]	73,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,71
Węglowodany ogółem [g]	321,20
Błonnik [g]	39,77
Glukoza [g]	8,06
Fruktoza [g]	8,66
Sacharoza [g]	12,31
Laktoza [g]	18,98
Sód [mg]	1975,81
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	