

13.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
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 jarzynowa z ziemniakami (I,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi (II), Mizeria z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Filet z indyka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi indyka, bez skóry	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

Salata zielona z kefirem

Salata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Makaron

Makaron	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,VII)	
Kanapka z wędliną	
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2159,85
Białko [g]	106,28
Tłuszcze [g]	66,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,50
Węglowodany ogółem [g]	296,53
Błonnik [g]	32,97
Glukoza [g]	6,59
Fruktoza [g]	7,34
Sacharoza [g]	7,11
Laktoza [g]	12,40
Sód [mg]	1980,42
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	