

23.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

Paszтет z drobiu

Paszтет z drobiu 40g

-

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z wędliną (I,VII)

Kanapka z wędliną

Wędlina chuda 30g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

Sól dodana [g] 1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe 150g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 10g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 40g

Olej rzepakowy 10g

Marchew gotowana

Marchew 150g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
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]	2159,43
Białko [g]	104,97
Tłuszcze [g]	69,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,44
Węglowodany ogółem [g]	296,82
Błonnik [g]	35,94
Glukoza [g]	6,91
Fruktoza [g]	7,70
Sacharoza [g]	21,53
Laktoza [g]	13,32
Sód [mg]	1998,90
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 – kolacja + II kolacja

