

21.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Hashe mięsne

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Sól dodana [g]	1g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
-----------------------------	------

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
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]	2 046,18
Białko [g]	86,92
Tłuszcze [g]	67,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,37
Węglowodany ogółem [g]	289,69
Błonnik [g]	38,85
Glukoza [g]	7,00
Fruktoza [g]	8,17
Sacharoza [g]	14,95
Laktoza [g]	13,44
Sód [mg]	1 999,37
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	