

07.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi(II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Kiełbaska 65g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Ćwikła z jabłkiem, Surówka z cukinii i marchwi, Ryż (II), Kompot

Zupa jarzynowa 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

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Ćwikła z jabłkiem

Burak 100g

Jabłko 10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Ryż

Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,II,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]	2167,68
Białko [g]	95,69
Tłuszcze [g]	60,06
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,93
Węglowodany ogółem [g]	328,16
Błonnik [g]	36,14
Glukoza [g]	6,23
Fruktoza [g]	6,95
Sacharoza [g]	13,89
Laktoza [g]	12,17
Sód [mg]	1994,91
Sól dodana [g]	2g
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	