

10.12.2024r.

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 pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	50g
---------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
----------------------------	----

Pieczywo razowe	30g
-----------------	-----

Pietruszka zielona	5g
--------------------	----

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (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 makaronem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Koper ogrodowy	5g
----------------	----

Makaron bezjajeczny	25g
---------------------	-----

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 z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
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]	2137,53
Białko [g]	99,90
Tłuszcze [g]	69,93
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,94
Węglowodany ogółem [g]	294,17
Błonnik [g]	36,32
Glukoza [g]	7,39
Fruktoza [g]	8,30
Sacharoza [g]	21,60
Laktoza [g]	13,29
Sód [mg]	1852,15
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 – śniadanie

