

14.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasztet z drobiu	30g
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Indyk gotowany z jarzynami (III), Ćwikła, Surówka kapusty białej, Ryż (II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Indyk gotowany z jarzynami

Mięso z indyka	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Ćwikła

Burak	100g
Jabłko	20g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Ryż

Ryż biały	100g
-----------	------

Margaryna mleczna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
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)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 162,16
Białko [g]	101,40
Tłuszcze [g]	66,30
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,19
Węglowodany ogółem [g]	305,97
Błonnik [g]	32,08
Glukoza [g]	6,34
Fruktoza [g]	6,32
Sacharoza [g]	17,22
Laktoza [g]	25,25
Sód [mg]	1 974,88
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	