

31.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Ser topiony (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Kiełbasa żywiecka	30g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy b/c

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

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	35g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	20g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g

Kalafior gotowany

Kalafior gotowany	150g
-------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I, II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2206,61
Białko [g]	114,22
Tłuszcze [g]	75,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,46
Węglowodany ogółem [g]	277,05
Błonnik [g]	35,17
Glukoza [g]	6,92
Fruktoza [g]	7,58
Sacharoza [g]	10,33
Laktoza [g]	18,93
Sód [mg]	1899,59
Sól dodana [g]	3,00
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – podwieczorek + kolacja

