

06.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Paszтет z drobiu	40g
------------------	-----

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiew biała	50g
----------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir	10g
-------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
----------------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

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

Koper świeży	5g
--------------	----

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z cukinii i marchwi, Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Zupa ziemniaczana

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

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

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

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

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Ziemniaki	250g
-----------	------

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	140g
--------------------------	------

Weka	10g
------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
---------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Fasolka szparagowa gotowana

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

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser żółty	30g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2138,85
Białko [g]	96,27
Tłuszcze [g]	70,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,03
Węglowodany ogółem [g]	297,17
Błonnik [g]	38,61
Glukoza [g]	6,13
Fruktoza [g]	6,80
Sacharoza [g]	7,43
Laktoza [g]	1,81
Sód [mg]	1957,70
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	