

13.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek konserwowy	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

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

Budyń waniliowy bez cukru

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Mizeria z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	150g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

Mizeria z kefirem

Ogórek	150g
Kefir	20g
Koper świeży	2g

Makaron

Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2094,94
Białko [g]	98,78
Tłuszcze [g]	55,11
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,76
Węglowodany ogółem [g]	313,53
Błonnik [g]	33,21
Glukoza [g]	6,77
Fruktoza [g]	7,36
Sacharoza [g]	14,89
Laktoza [g]	19,50
Sód [mg]	1994,89
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 - obiad

