

19.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko gotowane (IV), Krem chrzanowy z kefirem (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

-

Jajko	50g
-------	-----

Krem chrzanowy z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

-

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml

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

Budyń waniliowy bez cukru

Budyń w proszku	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Brokuły blanszowane, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	30g
Jajko	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20ml
Koper ogrodowy	15g
Sól	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

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

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10ml

Brokuły blanszowane

Brokuły	100g
---------	------

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i kukurydzy, Kiełbasa kminkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i kukurydzy	
Ryż biały	40g
Groszek zielony	20g
Kukurydza	20g
Olej rzepakowy	15g
-	
Kiełbasa kminkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2311,98
Białko [g]	99,57
Tłuszcze [g]	72,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,39
Węglowodany ogółem [g]	332,50
Błonnik [g]	36,65
Glukoza [g]	5,90
Fruktoza [g]	6,20
Sacharoza [g]	20,27
Laktoza [g]	21,11
Sód [mg]	1821,05
Sól dodana [g]	2g
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

