

26.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa szynkowa	40g
Ser topiony	17,5g
Pomidor	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	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Buraki gotowane, Surówka z selera i jabłka (II,III), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

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

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir	10g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper zielony	5g
Surówka z rzodkiewki z kefirem	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2016,33
Białko [g]	94,72
Tłuszcze [g]	61,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,02
Węglowodany ogółem [g]	289,34
Błonnik [g]	37,84
Glukoza [g]	8,64
Fruktoza [g]	8,81
Sacharoza [g]	18,61
Laktoza [g]	12,90
Sód [mg]	1967,33
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	