

27.12.2023r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Grejfrut, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Kiełbasa żywiecka	40g
Grejfrut	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I,II)

Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,III) b/śm. ,Ragout (I), Surówka z kapusty pekińskiej, Surówka sezonowa , Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śm.

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Ragout

Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa mrożona	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kalafior	20g
Olej rzepakowy	5g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	5g
Papryka czerwona	20g
Olej rzepakowy	20g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	20g
Pomidor	20g

Jabłko	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Szyńka drobiowa (I, VII), Jajko (IV), Sałata zielona, Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szyńka drobiowa	40g
Jajko	50g
Sałata zielona	15g
Ogórek konserwowy	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2145,60
Białko [g]	88,78
Tłuszcze [g]	67,93
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,61
Węglowodany ogółem [g]	312,20
Błonnik [g]	39,47
Glukoza [g]	9,64
Fruktoza [g]	9,88
Sacharoza [g]	14,30
Laktoza [g]	9,52
Sód [mg]	1994,42
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełen skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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 - śniadanie + II śniadanie

