

08.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (I,II,IV,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego	30g
Wędlina chuda	30g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g

-

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad : Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Schab gotowany z jarzynami (I,II), Sałatka z kapusty czerwonej, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (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

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina schab b/k	100g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	10g
Seler korzeń	5g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	5g

Surówka z marchwi i jabłka b/c

Marchew	130g
---------	------

Jabłko	20g
Kefir	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,II), Sałata zielona, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa szynkowa	40g
Sałata zielona	15g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II), Wafle ryżowe	
Jogurt naturalny	150g
Wafle ryżowe	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2309,33
Białko [g]	104,92
Tłuszcze [g]	56,65
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,56
Węglowodany ogółem [g]	324,13
Błonnik [g]	39,22
Glukoza [g]	9,57
Fruktoza [g]	8,87
Sacharoza [g]	10,69
Laktoza [g]	23,98
Sód [mg]	1997,85
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.	
Pełny 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

