

10.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kaszka kukurydziana	25g
---------------------	-----

-

Kiełbasa kminkowa	40g
-------------------	-----

Grejfrut	150g
----------	------

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I,II)

Pomidor	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 z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
------------------	------

Ogórek	20g
--------	-----

Olej rzepakowy	20g
----------------	-----

Pomidor	20g
---------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Por	10g
-----	-----

Pietruszka zielona	5g
--------------------	----

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
---------------	------

Por	10g
-----	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Ogórki konserwowe	20g
Pietruszka zielona	5g
Papryka czerwona konserwowa	20g
Olej rzepakowy	20g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Szynka (I, VII), Jajko (IV), Sałata zielona, Ogórek konserwowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka	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)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2147,60
Białko [g]	88,86
Tłuszcze [g]	67,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,62
Węglowodany ogółem [g]	312,68
Błonnik [g]	39,75
Glukoza [g]	9,84
Fruktoza [g]	10,20
Sacharoza [g]	14,30
Laktoza [g]	9,52
Sód [mg]	1993,22
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.	
Pełen 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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

