

04.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

-

Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III),Kurczak gotowany z jarzynami (III), Buraczki gotowane , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Buraki gotowane

Buraki	150g
--------	------

Salatka z brokułów

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	15g

Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (II)	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2028,28
Białko [g]	88,84
Tłuszcze [g]	55,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,93
Węglowodany ogółem [g]	251,13
Błonnik [g]	35,66
Glukoza [g]	8,56
Fruktoza [g]	13,81
Sacharoza [g]	18,37
Laktoza [g]	2,48
Sód [mg]	1968,53
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	