

07.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Papryka	40g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

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

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z kalafiora, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	10g
Pietruszka zielona	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Sól	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

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

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Sałatka z kalafiora

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
-----------	------

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Leczo z cukinii, Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Leczo z cukinii	
Cukinia	150g
Marchew	30g
Ogórek kwaszony	30g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Parówka drobiowa	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2023,58
Białko [g]	89,71
Tłuszcze [g]	66,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,01
Węglowodany ogółem [g]	284,21
Błonnik [g]	37,50
Glukoza [g]	9,42
Fruktoza [g]	10,03
Sacharoza [g]	19,12
Laktoza [g]	12,01
Sód [mg]	1957,20
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kolacja + II kolacja



