

11.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,VI,VII),Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Parówka drobiowa	50g
Sałata zielona	15g
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), Surówka z kapusty czerwonej,Brukselka gotowana, 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

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

Brukselka gotowana

Brukselka gotowana	100g
--------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	30g
Jaja kurze całe	10g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2015,49
Białko [g]	95,93
Tłuszcze [g]	67,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,29
Węglowodany ogółem [g]	273,95
Błonnik [g]	36,22
Glukoza [g]	7,15
Fruktoza [g]	7,97
Sacharoza [g]	10,10
Laktoza [g]	6,80
Sód [mg]	1998,89
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	