

20.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego	40g
Wędlina chuda	20g
Ser twarogowy	10g
Pietruszka zielona	2g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (I,II), Surówka z kapusty białej, Kalafior blanszowany, 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

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

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

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	20g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g

Kalafior blanszowany

Kalafior	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2045,41
Białko [g]	95,81
Tłuszcze [g]	49,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,19
Węglowodany ogółem [g]	280,58
Błonnik [g]	35,98
Glukoza [g]	8,56
Fruktoza [g]	8,88
Sacharoza [g]	10,27
Laktoza [g]	18,97
Sód [mg]	1995,38
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

