

25.02.2024r.

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 |
| Pomidor | 50g |
| Sałata zielona | 15g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Mus z jabłek b/c

Mus z jabłek

| | |
|--------|------|
| Jabłko | 150g |
|--------|------|

Obiad: Rosół z makaronem (I,III,IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Kalafior gotowany, Surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Cebula | 20g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Makaron | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kurczak gotowany z jarzynami

| | |
|--------------------|------|
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |

Surówka z czerwonej kapusty

| | |
|--------------------|------|
| Kapusta czerwona | 100g |
| Ogórki, konserwowe | 15g |
| Jabłko | 50g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Koper ogrodowy | 2g |

Kalafior gotowany

| | |
|----------|------|
| Kalafior | 150g |
|----------|------|

Ziemniaki

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kompot

| | |
|----------------------------|-----|
| Mieszanka owocowa, mrożona | 15g |
|----------------------------|-----|

Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)

| | |
|--------------------|-----|
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |

Kolacja: Pasta z rzodkiewki (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z rzodkiewki

| | |
|---------------|-----|
| Ser twarogowy | 40g |
|---------------|-----|

| | |
|--|---------|
| Rzodkiewka | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczycwo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| Kanapka z serkiem topionym | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pieczycwo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2001,64 |
| Białko [g] | 103,46 |
| Tłuszcze [g] | 65,97 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,71 |
| Węglowodany ogółem [g] | 274,03 |
| Błonnik [g] | 39,76 |
| Glukoza [g] | 12,30 |
| Fruktoza [g] | 18,39 |
| Sacharoza [g] | 11,35 |
| Laktoza [g] | 2,48 |
| Sód [mg] | 1920,42 |
| Sól dodana [g] | 2 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia. | |
| Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |