

17.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Kiełbasa żywiecka	40g
-------------------	-----

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir	10g
-------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III),Kurczak gotowany z jarzynami (III), Brokuły gotowane , Sałatka z kapusty czerwonej, 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	40g
---------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	240g
--------------------	------

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Brokuły gotowane

Brokuł	150g
--------	------

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
------------------	------

Ogórki, konserwowe	30g
--------------------	-----

Jabłko	50g
--------	-----

Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
------------------------------------	-----

Koper ogrodowy	2g
----------------	----

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
--------------------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper zielony	10g
---------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)

Pomidor	40g
---------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	15g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	15g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2111,79
Białko [g]	108,06
Tłuszcze [g]	63,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,89
Węglowodany ogółem [g]	296,48
Błonnik [g]	39,91
Glukoza [g]	10,67
Fruktoza [g]	10,83
Sacharoza [g]	20,18
Laktoza [g]	2,71
Sód [mg]	1989,75
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	