

24.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Parówka drobiowa	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	30g
Por	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka, liście	2g

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

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g

Kolacja: Jajko gotowane (IV), Grejpfrut, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Jaja kurze całe	70g
-	-
Grejpfrut	150g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2079,03
Białko [g]	90,76
Tłuszcze [g]	69,80
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,17
Węglowodany ogółem [g]	286,83
Błonnik [g]	40,03
Glukoza [g]	10,52
Fruktoza [g]	11,36
Sacharoza [g]	13,97
Laktoza [g]	1,79
Sód [mg]	1849,73
Sól dodana [g]	2g
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	