

07.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kiełbasa szynkowa 40g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir 20g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem (I,II,IV)

Jaja kurze całe 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty czerwonej, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 25g

Seler korzeniowy 10g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 15g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Makaron bezjajeczny 30g

Sól dodana [g] 1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 110g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 25g

Seler korzeniowy 10g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 100g

Ogórki, konserwowe 30g

Jabłko 10g

Majonez domowy z olejem rzepakowym 15g

Koper ogrodowy 2g

Ćwikła z jabłkiem

Burak 150g

Jabłko 10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper zielony 10g

Sól 1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2020,99
Białko [g]	103,88
Tłuszcze [g]	58,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,41
Węglowodany ogółem [g]	288,01
Błonnik [g]	37,27
Glukoza [g]	7,45
Fruktoza [g]	6,90
Sacharoza [g]	27,99
Laktoza [g]	12,62
Sód [mg]	1988,54
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	