

14.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Parówka drobiowa (gotowanie) (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: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

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

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z selera i jabłka (II,III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Makaron | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Schab gotowany z jarzynami

| | |
|------------------------------|------|
| Wieprzowina, schab bez kości | 140g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |

Fasolka szparagowa gotowana

| | |
|--------------------|------|
| Fasolka szparagowa | 100g |
|--------------------|------|

Surówka z selera i jabłka

| | |
|------------------|-----|
| Seler korzeniowy | 70g |
| Jabłko | 50g |
| Kefir | 10g |

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

| | |
|----------------|-----|
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |

| | |
|---|---------|
| Pieczycwo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Chrzan z kefirem | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczycwo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Jogurt naturalny z waflami ryżowymi (II) | |
| Jogurt naturalny z waflami ryżowymi | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Wafle ryżowe | 20g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2102,85 |
| Białko [g] | 99,20 |
| Tłuszcze [g] | 61,15 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 307,57 |
| Błonnik [g] | 39,51 |
| Glukoza [g] | 6,22 |
| Fruktoza [g] | 8,53 |
| Sacharoza [g] | 10,87 |
| Laktoza [g] | 6,48 |
| Sód [mg] | 1744,52 |
| 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 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. jajka, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |