

17.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Kiełbasa żywiecka	40g
Ogórek zielony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem (I,II)

Kanapka z twarogiem

Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Ćwikła z jabłkiem, Brokuły blanszowane, Makaron (I,IV), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Ćwikła z jabłkiem

Burak	100g
Jabłko	20g

Brokuły blanszowane

Brokuł	100g
--------	------

Makaron

Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2118,25
Białko [g]	105,06
Tłuszcze [g]	59,68
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,92
Węglowodany ogółem [g]	306,20
Błonnik [g]	32,21
Glukoza [g]	5,20
Fruktoza [g]	5,47
Sacharoza [g]	13,61
Laktoza [g]	20,08
Sód [mg]	1987,85
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.	
Pełen 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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

